

| pilatesK フォレオひびきの     |               | 【 09/01 ~ 09/08 】 |                       | スケジュール        |       | 2026/08/12 更新 |               |       |
|-----------------------|---------------|-------------------|-----------------------|---------------|-------|---------------|---------------|-------|
| 09/01                 | 09/02         | 09/03             | 09/04                 | 09/05         | 09/06 | 09/07         | 09/08         |       |
| 火                     | 水             | 木                 | 金                     | 土             | 日     | 月             | 火             |       |
| 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30 | close             | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30 | close | close         | 10:30 ~ 11:30 |       |
| Basic 🌱               | jump to burn  |                   | Waist 🌱               | Pre Basic 🌱   |       |               | Hip & Leg 🌱   |       |
| Yurika.t              | Yuu.Y         |                   | Yuu.Y                 | Kokoru.y      |       |               | Kokoru.y      |       |
| 12:00 ~ 13:00         | 12:30 ~ 13:30 |                   | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00 |       |               | 12:00 ~ 13:00 |       |
| Waist 🌱               | Basic 🌱       |                   | Pre Basic 🌱           | Hip & Leg 🌱   |       |               | Basic 🌱       |       |
| Yuu.Y                 | Yurika.t      |                   | Kokoru.y              | Yurika.t      |       |               | Yurika.t      |       |
| 13:30 ~ 14:30         | close         |                   | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30 |       |               | 13:30 ~ 14:30 |       |
| Hip & Leg 🌱           |               |                   | Beauty Conditioning 🌱 | Back & Arm 🌱  |       |               | Waist 🌱       |       |
| Yurika.t              |               |                   | Yuu.Y                 | Kokoru.y      |       |               | Kokoru.y      |       |
| close                 |               |                   | close                 | close         |       |               | 15:00 ~ 16:00 | close |
|                       |               |                   |                       |               |       |               | Basic 🌱       |       |
|                       |               |                   |                       |               |       |               | Yurika.t      |       |
|                       |               |                   |                       |               |       |               | 17:30 ~ 18:30 |       |
| Waist 🌱               |               |                   |                       |               |       |               |               |       |
| Kokoru.y              |               |                   |                       |               |       |               |               |       |
| 18:00 ~ 19:00         |               |                   | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 |       |               | 18:00 ~ 19:00 | close |
| Back & Arm 🌱          | Basic 🌱       | jump to burn      | Hip & Leg 🌱           | jump to burn  |       |               |               |       |
| Kokoru.y              | Yurika.t      | Kokoru.y          | Yurika.t              | Yuu.Y         |       |               |               |       |
| 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30     | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 |       |               |               |       |
| Beauty Conditioning 🌱 | Waist 🌱       | Basic 🌱           | jump to burn          | Basic 🌱       |       |               |               |       |
| Yuu.Y                 | Yuu.Y         | Yurika.t          | Kokoru.y              | Yurika.t      |       |               |               |       |
| 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00     | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 |       |               |               |       |
| Pre Basic 🌱           | Hip & Leg 🌱   | Back & Arm 🌱      | Basic 🌱               | Waist 🌱       |       |               |               |       |
| Kokoru.y              | Yurika.t      | Kokoru.y          | Yurika.t              | Yuu.Y         |       |               |               |       |

| pilatesK フォレオひびきの     |               | 【 09/09 ~ 09/16 】     |               | スケジュール |       |               |               |       |              |  |
|-----------------------|---------------|-----------------------|---------------|--------|-------|---------------|---------------|-------|--------------|--|
| 09/09                 | 09/10         | 09/11                 | 09/12         | 09/13  | 09/14 | 09/15         | 09/16         |       |              |  |
| 水                     | 木             | 金                     | 土             | 日      | 月     | 火             | 水             |       |              |  |
| 10:30 ~ 11:30         | close         | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30 | close  | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 |       |              |  |
| Basic 🌱               |               | Back & Arm 🌱          | Basic 🌱       |        |       | Pre Basic 🌱   | Back & Arm 🌱  |       |              |  |
| Yurika.t              |               | Kokoru.y              | Yurika.t      |        |       | Kokoru.y      | Kokoru.y      |       |              |  |
| 12:30 ~ 13:30         |               | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00 |        |       | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |       |              |  |
| Hip & Leg 🌱           |               | Beauty Conditioning 🌱 | Waist 🌱       |        |       | Hip & Leg 🌱   | Pre Basic 🌱   |       |              |  |
| Kokoru.y              |               | Yuu.Y                 | Kokoru.y      |        |       | Yurika.t      | Kokoru.y      |       |              |  |
| close                 |               | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30 |        |       | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | close |              |  |
|                       |               | jump to burn          | Hip & Leg 🌱   |        |       | Basic 🌱       | close         |       |              |  |
|                       |               | Kokoru.y              | Yurika.t      |        |       | Yurika.t      |               |       |              |  |
|                       |               | close                 | 15:00 ~ 16:00 |        |       | close         |               |       |              |  |
|                       |               |                       | Pre Basic 🌱   |        |       |               |               |       |              |  |
|                       |               |                       | Kokoru.y      |        |       |               |               |       |              |  |
|                       |               |                       | 17:30 ~ 18:30 |        |       |               |               |       |              |  |
|                       |               |                       |               |        |       |               |               |       | jump to burn |  |
|                       |               |                       |               |        |       |               |               |       | Kokoru.y     |  |
| 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00         | close         |        |       | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |       |              |  |
| Pre Basic 🌱           | Back & Arm 🌱  | Basic 🌱               |               |        |       | Back & Arm 🌱  | Basic 🌱       |       |              |  |
| Kokoru.y              | Kokoru.y      | Yurika.t              |               |        |       | Yuu.Y         | Yurika.t      |       |              |  |
| 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30         |               |        |       | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |       |              |  |
| Back & Arm 🌱          | Hip & Leg 🌱   | Waist 🌱               |               |        |       | Waist 🌱       | jump to burn  |       |              |  |
| Yuu.Y                 | Yurika.t      | Yuu.Y                 |               |        |       | Kokoru.y      | Yuu.Y         |       |              |  |
| 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00         |               |        |       | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |       |              |  |
| Beauty Conditioning 🌱 | Basic 🌱       | Hip & Leg 🌱           |               |        |       | Basic 🌱       | Hip & Leg 🌱   |       |              |  |
| Yuu.Y                 | Kokoru.y      | Yurika.t              |               |        |       | Yuu.Y         | Yurika.t      |       |              |  |

🌱：体験可能レッスン  
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切つてのキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK フォレオひびきの

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/12 更新

| 09/17 | 09/18                                        | 09/19                                           | 09/20 | 09/21                                           | 09/22                                  | 09/23                                    | 09/24                                    |
|-------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 木     | 金                                            | 土                                               | 日     | 月                                               | 火                                      | 水                                        | 木                                        |
| close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🍃<br>Yurika.t         | 10:30 ~ 11:30<br>Beauty Conditioning 🍃<br>Yuu.Y | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 🍃<br>Yuu.Y          | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🍃<br>Yurika.t   | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Yuu.Y   | close                                    |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Kokoru.y    | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Yurika.t        |       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Yurika.t        | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 🍃<br>Yuu.Y | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🍃<br>Yurika.t     |                                          |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm 🍃<br>Kokoru.y    | 13:30 ~ 14:30<br>Waist 🍃<br>Yuu.Y               |       | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Yuu.Y          | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🍃<br>Yurika.t   | 13:30 ~ 14:30<br>Waist 🍃<br>Yuu.Y        |                                          |
|       | close                                        | 15:00 ~ 16:00<br>Basic 🍃<br>Yurika.t            |       | 15:00 ~ 16:00<br>Basic 🍃<br>Yurika.t            | 15:00 ~ 16:00<br>Waist 🍃<br>Yuu.Y      | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Yurika.t |                                          |
|       |                                              |                                                 |       |                                                 |                                        |                                          |                                          |
|       |                                              |                                                 |       |                                                 |                                        |                                          |                                          |
|       | close                                        | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm 🍃<br>Yuu.Y          |       | 17:30 ~ 18:30<br>Beauty Conditioning 🍃<br>Yuu.Y | 17:30 ~ 18:30<br>Basic 🍃<br>Yurika.t   | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm 🍃<br>Yuu.Y   |                                          |
|       |                                              |                                                 |       |                                                 |                                        |                                          |                                          |
|       |                                              |                                                 |       |                                                 |                                        |                                          |                                          |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist 🍃<br>インストラクター未確定      | 18:00 ~ 19:00<br>Beauty Conditioning 🍃<br>Yuu.Y |       | close                                           | close                                  | close                                    | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Yurika.t |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Pre Basic 🍃<br>Kokoru.y     | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Yurika.t        |       |                                                 |                                        |                                          | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm 🍃<br>Yuu.Y   |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm 🍃<br>インストラクター未確定 | 21:00 ~ 22:00<br>Basic 🍃<br>Yuu.Y               |       |                                                 |                                        |                                          | 21:00 ~ 22:00<br>Basic 🍃<br>Yurika.t     |
|       |                                              |                                                 |       |                                                 |                                        |                                          |                                          |
|       |                                              |                                                 |       |                                                 |                                        |                                          |                                          |

pilatesK フォレオひびきの

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

| 09/25                                           | 09/26                                           | 09/27 | 09/28 | 09/29                                    | 09/30                                    |                                          |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|-------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 金                                               | 土                                               | 日     | 月     | 火                                        | 水                                        |                                          |
| 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 🌿<br>Yuu.Y          | 10:30 ~ 11:30<br>Waist 🌿<br>インストラクター未確定         | close | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Yurika.t | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic 🌿<br>Kokoru.y |                                          |
| 12:00 ~ 13:00<br>Beauty Conditioning 🌿<br>Yuu.Y | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🌿<br>インストラクター未確定         |       |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🌿<br>Yurika.t     | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Kokoru.y |                                          |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🌿<br>Kokoru.y            | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Kokoru.y        |       |       | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Yuu.Y   | close                                    |                                          |
| close                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Pre Basic 🌿<br>Kokoru.y        |       |       | close                                    |                                          |                                          |
|                                                 |                                                 |       |       |                                          |                                          |                                          |
|                                                 | 17:30 ~ 18:30<br>Basic 🌿<br>インストラクター未確定         |       |       |                                          |                                          |                                          |
|                                                 |                                                 |       |       |                                          |                                          |                                          |
| 18:00 ~ 19:00<br>Pre Basic 🌿<br>Kokoru.y        | 18:00 ~ 19:00<br>Pre Basic 🌿<br>Kokoru.y        |       |       |                                          |                                          | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg 🌿<br>Yurika.t |
| 19:30 ~ 20:30<br>Waist 🌿<br>Yuu.Y               | 19:30 ~ 20:30<br>Beauty Conditioning 🌿<br>Yuu.Y |       |       |                                          |                                          | 19:30 ~ 20:30<br>Waist 🌿<br>Yuu.Y        |
| 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Kokoru.y       | 21:00 ~ 22:00<br>Waist 🌿<br>Kokoru.y            |       |       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic 🌿<br>Kokoru.y     |                                          |                                          |
|                                                 |                                                 |       |       |                                          |                                          |                                          |
|                                                 |                                                 |       |       |                                          |                                          |                                          |

🍃 : 体験可能レッスン  
・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。  
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。  
・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。