

pilatesK ヤオコー福生牛浜		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/14 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	
Waist 🏋️		Pre Basic 🏋️				Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️						Beauty Conditioning 🏋️	
未定		未定				Sakura.Y		未定						未定	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00						12:00 ~ 13:00	
Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️				Waist 🏋️		Waist 🏋️						Back & Arm 🏋️	
momoko.A		Hirona.K				未定		未定						sayaka.K	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30						13:30 ~ 14:30	
Waist 🏋️						Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️						Basic 🏋️	
未定						未定		Sakura.Y						momoko.A	
close						close		15:00 ~ 16:00						close	
				Waist 🏋️											
				未定											
				close											
				17:30 ~ 18:30											
Back & Arm 🏋️				Sakura.Y											
16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	
Basic 🏋️		Waist 🏋️		Basic 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️		close		Waist 🏋️					
momoko.A		未定		momoko.A		未定				未定					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00					
Hip & Leg 🏋️		Pre Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️				Basic 🏋️					
Hirona.K		未定		Camila.K		sayaka.K				momoko.A					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30					
Basic 🏋️		Waist 🏋️		Basic 🏋️		Waist 🏋️				Waist 🏋️					
momoko.A		未定		momoko.A		未定				未定					

pilatesK ヤオコー福生牛浜		【 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		
Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊			Basic 🏊	Waist 🏊		
Hirona.K		未定	未定			未定	未定		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊			Beauty Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊		
未定		Rei.U	momoko.A			未定	sayaka.K		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close
		Waist 🏊	Waist 🏊			Back & Arm 🏊			
		未定	未定			Sakura.Y			
		close	15:00 ~ 16:00			close			
			Basic 🏊						
			momoko.A						
			close						
			17:30 ~ 18:30						
			Basic 🏊						
		momoko.A	close			16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	
Pre Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊				Hip & Leg 🏊			
未定	未定	momoko.A				sayaka.K	Hirona.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊				Beauty Conditioning 🏊			
未定	sayaka.K	未定				未定			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Beauty Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊				Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊		
未定	Camila.K	momoko.A	sayaka.K			未定			

🟢：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。

2026/08/14 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 Back & Arm Sakura.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Hirona.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定	10:30 ~ 11:30 Waist 未定	10:30 ~ 11:30 Basic	close	
	12:00 ~ 13:00 Waist 未定	12:00 ~ 13:00 Basic momoko.A		12:00 ~ 13:00 Basic momoko.A	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Camila.K	12:00 ~ 13:00 Waist 未定		
	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Waist Hirona.K		13:30 ~ 14:30 Waist sayaka.K	13:30 ~ 14:30 Basic Camila.K	13:30 ~ 14:30 Basic 未定		
		15:00 ~ 16:00 Basic momoko.A		15:00 ~ 16:00 Basic momoko.A	15:00 ~ 16:00 Waist 未定	15:00 ~ 16:00 Waist 未定		
		close		close	close	close		
		17:30 ~ 18:30 Pre Basic 未定		17:30 ~ 18:30 Back & Arm sayaka.K	17:30 ~ 18:30 Basic Camila.K	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Sakura.Y		
	16:30 ~ 17:30 Waist 未定	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Hirona.K		close	close	close		16:30 ~ 17:30 Basic momoko.A
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Camila.K	18:00 ~ 19:00 Pre Basic 未定						18:00 ~ 19:00 Waist Hirona.K
	19:30 ~ 20:30 Basic Camila.K	19:30 ~ 20:30 Waist 未定						19:30 ~ 20:30 Basic momoko.A

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🏊👉👈	Beauty Conditioning 🏊			Basic 🏊	Waist 🏊
未定	未定			sayaka.K	未定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🏊	Pre Basic 🏊			Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊
momoko.A	未定			未定	momoko.A
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close
Waist 🏊	Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	
未定	sayaka.K			Hirona.K	
close	15:00 ~ 16:00			close	
	Hip & Leg 🏊				
	Hirona.K				
	close				
17:30 ~ 18:30	Basic 🏊				
sayaka.K	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	
Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			Waist 🏊	
未定	Hirona.K	未定			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic 🏊	close	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		
momoko.A	close	sayaka.K	momoko.A		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip&Leg 🏊		Pre Basic 🏊	Waist 🏊		
Hirona.K		未定	未定		

※ 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週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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。