

pilatesK 福山		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/27 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 🏋️				Basic 🏋️		Pre Basic 🏋️						Basic 🏋️																			
Natsuki.F		Natsuki.F				KaRin.N		Natsuki.F						未定																			
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30						12:30 ~ 13:30																			
Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️				Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️						Waist 🏋️																			
Natsuki.F		Natsuki.F				KaRin.N		Miyuu.H						RINA.O																			
close		close				close		14:30 ~ 15:30						close		close		close															
								Basic 🏋️																									
								Miyuu.H																									
								16:30 ~ 17:30																									
				Hip & Leg 🏋️																													
				Natsuki.F																													
				close				close		close		close								close		close											
																								18:00 ~ 19:00									
																								Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️		Pre Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️	
																								KaRin.N		KaRin.N		Natsuki.F		Natsuki.F		Miyuu.H	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30																	
Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️				Waist 🏋️								Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️																	
Miyuu.H		KaRin.N				Miyuu.H								KaRin.N		Miyuu.H																	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00															
Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️				Back & Arm 🏋️								Waist 🏋️		Basic 🏋️		未定															
Miyuu.H		KaRin.N				KaRin.N								Natsuki.F																			

pilatesK 福山		【 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 🏊		Back & Arm 🏊	Waist 🏊			Back & Arm 🏊	Basic 🏊							
Natsuki.F		KaRin.N	Natsuki.F			KaRin.N	未定							
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30							
Basic 🏊		Basic 🏊	Basic 🏊			Pre Basic 🏊	Waist 🏊							
未定		KaRin.N	未定			Natsuki.F	Natsuki.F							
close		close	close			14:30 ~ 15:30	close	close						
						Hip & Leg 🏊								
						Natsuki.F								
						16:30 ~ 17:30								
	Basic 🏊													
	未定													
	close			close	close	close			close					
										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
										Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊
										KaRin.N	Natsuki.F	Miyuu.H	Miyuu.H	KaRin.N
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Waist 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊				Basic 🏊	Hip & Leg 🏊						
Miyuu.H		KaRin.N	Miyuu.H				未定	Miyuu.H						
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Back & Arm 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊				Waist 🏊	Basic 🏊						
KaRin.N		Natsuki.F	未定				Miyuu.H	KaRin.N						

🟢：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。

pilatesK 福山		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/27 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
	未定	未定		Miyuu.H	未定	Miyuu.H		
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		
	未定	未定		未定	Miyuu.H	未定		
	KaRin.N	KaRin.N		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
	close	14:30 ~ 15:30		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱
		未定		KaRin.N	KaRin.N	Miyuu.H		
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30
		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
		KaRin.N		Miyuu.H	KaRin.N	未定		
		close		close	close	close		close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Waist 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱					
Miyuu.H	KaRin.N		Natsuki.F					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Back & Arm 🌱					
Miyuu.H	Miyuu.H	KaRin.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱						
未定	Miyuu.H	Natsuki.F						

pilatesK 福山		【 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		10:30 ~ 11:30		close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱				Pre Basic 🌱	Basic 🌱		
KaRin.N		Miyuu.H				Natsuki.F	未定		
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Pre Basic 🌱		Basic 🌱				Basic 🌱	Waist 🌱		
Natsuki.F		未定				未定	Natsuki.F		
close		14:30 ~ 15:30				close		close	
		Waist 🌱							
		Natsuki.F							
		16:30 ~ 17:30							
		Pre Basic 🌱							
		Natsuki.F							
18:00 ~ 19:00		close				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌱				Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱				
未定				Miyuu.H	KaRin.N				
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🌱				Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱				
Natsuki.F				KaRin.N	Miyuu.H				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱						
未定		Miyuu.H	KaRin.N						

🌱 : 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。