

pilatesK 福山		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/09/05 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						RINA.O			
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	
								Basic 🏋️									
								Miyuu.H									
								16:30 ~ 17:30									
				Hip & Leg 🏋️													
				Natsuki.F													
				close				close		close		close					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		close	
Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️		Pre Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️									
KaRin.N		Miyuu.H		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									
Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️		Basic 🏋️									
Miyuu.H		KaRin.N		Natsuki.F		Natsuki.F		Miyuu.H									

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			Natsuki.F	Natsuki.F			
12:30 ~ 13:30		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 🏊			
Natsuki.F		KaRin.N	KaRin.N			Natsuki.F	Natsuki.F			
close		close	14:30 ~ 15:30			close	close	close	close	
			Hip & Leg 🏊							
			Natsuki.F							
			16:30 ~ 17:30							
	Basic 🏊									
close	close	KaRin.N	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 🏊	close	close	close	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		
Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊				Waist 🏊	Basic 🏊			
KaRin.N	Natsuki.F	Miyuu.H				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。

