

pilatesK		ヤオコー福生牛浜		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/15 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Back & Arm 	Body Balance			Pre Basic 	Hip & Leg 			
	sayaka.K	sayaka.K			Rei.U	misato.A			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Beauty Conditioning 	Basic 			Back & Arm 	Hip & Leg 			
	sayaka.K	Nanami.K			Rei.U	misato.A			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30				
	Hip & Leg 	Back & Arm 			Basic 				
	misato.A	sayaka.K			Nanami.K				
	close	15:00 ~ 16:00							
		Waist 							
Nanami.K									
close	close								
	17:30 ~ 18:30								
	Beauty Conditioning 								
	sayaka.K								
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
Basic 	Hip & Leg 		Body Balance	Basic 	Beauty Conditioning 				
sayaka.K	misato.A		sayaka.K	Nanami.K	sayaka.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Hip & Leg 	Basic 		Back & Arm 	Hip & Leg 	Waist 				
misato.A	Nanami.K		sayaka.K	misato.A	Nanami.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Body Balance	Hip & Leg 		Basic 	Waist 	Basic 				
sayaka.K	misato.A	Nanami.K	Nanami.K	sayaka.K					

pilatesK ヤオコー福生牛浜		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール			
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic 	Pre Basic 		Beauty Conditioning 	Hip & Leg 	Hip & Leg 		Pre Basic 
Nanami.K	Riona.M		sayaka.K	misato.A	misato.A		Rei.U
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 	Waist 		Basic 	Body Balance	Basic 		Waist 
misato.A	Nanami.K		Nanami.K	sayaka.K	sayaka.K		Nanami.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Waist 	Basic 		Back & Arm 	Hip & Leg 			Hip & Leg 
Nanami.K	Riona.M		sayaka.K	misato.A			misato.A
close	15:00 ~ 16:30		15:00 ~ 16:30	close			close
	Waist 		Waist 				
	Nanami.K	Nanami.K					
close	close	close	close	close	close		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close		
	Pre Basic 	Body Balance	close	close	close		
	Riona.M		sayaka.K				
16:30 ~ 17:30	close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Back & Arm 				Basic 	Hip & Leg 	Hip & Leg 	Pre Basic 
sayaka.K				Nanami.K	misato.A	misato.A	Rei.U
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning 				Back & Arm 	Body Balance	Basic 	Hip & Leg 
sayaka.K				sayaka.K	sayaka.K	Nanami.K	misato.A
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 			Waist 	Back & Arm 	Hip & Leg 	Basic 	
misato.A			Nanami.K	sayaka.K	misato.A	Nanami.K	

 : 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 ヤオコー福生牛浜		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2026/09/15 更新			
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🗓️ misato.A	close	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🗓️ sayaka.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🗓️ Rei.U	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🗓️ Nanami.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🗓️ Hazuki.H		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🗓️ sayaka.K			12:00 ~ 13:00 Basic 🗓️ sayaka.K	12:30 ~ 13:30 Waist 🗓️ Nanami.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🗓️ sayaka.K	12:00 ~ 13:00 Waist 🗓️ Nanami.K		
13:30 ~ 14:30 Basic 🗓️ sayaka.K			13:30 ~ 14:30 Waist 🗓️ Nanami.K	close		13:30 ~ 14:30 Basic 🗓️ Nanami.K	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning 🗓️ Hazuki.H		
15:00 ~ 16:30 Hip & Leg 🗓️ misato.A			close			close	15:00 ~ 16:30 Basic 🗓️ Nanami.K		
close							close		
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🗓️ misato.A							17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🗓️ Hazuki.H		
close			close	close	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🗓️ Camila.K	16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning 🗓️ sayaka.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🗓️ misato.A	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🗓️ misato.A	close
					18:00 ~ 19:00 Basic 🗓️ Nanami.K	18:00 ~ 19:00 Waist 🗓️ Nanami.K	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 🗓️ sayaka.K	18:00 ~ 19:00 Body Balance 🗓️ sayaka.K	
					19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🗓️ Camila.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🗓️ Nanami.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🗓️ misato.A	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🗓️ misato.A	

pilatesK ヤオコー福生牛浜		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール			
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
close	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🏊	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊	10:30 ~ 11:30 Body Balance	
		Nanami.K	misato.A		misato.A	sayaka.K	
		12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🏊	12:30 ~ 13:30 Basic 🏊		12:00 ~ 13:00 Waist 🏊	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🏊	
		Rei.U	Nanami.K		Nanami.K	misato.A	
		13:30 ~ 14:30 Basic 🏊	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🏊	13:30 ~ 14:30 Basic 🏊	
		Nanami.K			misato.A	Nanami.K	
		close			close	15:00 ~ 16:30 Beauty Conditioning 🏊	
						sayaka.K	
						close	
			17:30 ~ 18:30 Waist 🏊				
		Nanami.K	close				
		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🏊			16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🏊	16:30 ~ 17:30 Basic 🏊	16:30 ~ 17:30 Waist 🏊
		misato.A			sayaka.K	Nanami.K	Nanami.K
		18:00 ~ 19:00 Body Balance			18:00 ~ 19:00 Basic 🏊	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🏊	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏊
		sayaka.K			Nanami.K	sayaka.K	misato.A
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🏊			19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning 🏊	19:30 ~ 20:30 Waist 🏊	19:30 ~ 20:30 Basic 🏊
misato.A	sayaka.K	Nanami.K	Nanami.K				

 : 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。