

| pilatesK              |                       | ヤオコー福生牛浜      |               | 【 10/01 ~ 10/08 】 |                       | スケジュール        |               | 2026/09/17 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 📖           | Waist 📖       |               |               |  |
|                       | sayaka.K              | sayaka.K      |               |                   | Rei.U                 | Nanami.K      |               |               |  |
|                       | 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         | close         |               |               |  |
|                       | Hip & Leg 📖           | Back & Arm 📖  |               |                   | Basic 📖               |               |               |               |  |
|                       | misato.A              | sayaka.K      |               |                   | Nanami.K              |               |               |               |  |
|                       | close                 | 15:00 ~ 16:00 |               |                   | close                 |               |               |               |  |
| Waist 📖               |                       |               |               |                   |                       |               |               |               |  |
| Nanami.K              |                       |               |               |                   |                       |               |               |               |  |
| 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  | Hip & Leg 📖       | Beauty Conditioning 📖 |               |               |               |  |
| sayaka.K              | misato.A              |               | sayaka.K      | misato.A          | 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 📖  | Basic 📖           | Waist 📖               |               |               |               |  |
| misato.A              | Nanami.K              | sayaka.K      | Nanami.K      | Nanami.K          |                       |               |               |               |  |
| 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30         | close         |               |                   | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |               |  |
| Body Balance          | Hip & Leg 📖           |               | Basic 📖       | Hip & Leg 📖       | Basic 📖               |               |               |               |  |
| sayaka.K              | misato.A              |               | Nanami.K      | misato.A          | 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 |
| Hip & Leg 🏊           | Pre Basic 🏊   |                   | Beauty Conditioning 🏊 | Hip & Leg 🏊   | Hip & Leg 🏊   |               | Pre Basic 🏊   |
| misato.A              | 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 |
| Basic 🏊               | Waist 🏊       |                   | Basic 🏊               | Body Balance  | Basic 🏊       |               | Waist 🏊       |
| Nanami.K              | 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             |                       |               |               |               |               |
| 17:30 ~ 18:30         | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30     | 17:30 ~ 18:30         | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 |               |               |
|                       | Pre Basic 🏊   | Body Balance      |                       |               |               |               |               |
|                       | 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                       |                              | 2026/09/17 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<br>Hip & Leg 📖  | close                         | close                    | 10:30 ~ 11:30<br>Beauty Conditioning 📖 | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic 📖 | close                        | 10:30 ~ 11:30<br>Waist 📖               | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 📖          |                               |                               |
| misato.A                      |                               |                          | sayaka.K                               | Rei.U                        |                              | Nanami.K                               | Hazuki.H                               |                               |                               |
| 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 📖 |                               |                          | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 📖               | 12:30 ~ 13:30<br>Waist 📖     |                              | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 📖          | 12:00 ~ 13:00<br>Waist 📖               |                               |                               |
| sayaka.K                      |                               |                          | sayaka.K                               | Nanami.K                     |                              | sayaka.K                               | Nanami.K                               |                               |                               |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic 📖      |                               |                          | 13:30 ~ 14:30<br>Waist 📖               | close                        |                              | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 📖               | 13:30 ~ 14:30<br>Beauty Conditioning 📖 |                               |                               |
| sayaka.K                      |                               |                          | Nanami.K                               |                              |                              | Nanami.K                               | Hazuki.H                               |                               |                               |
| 15:00 ~ 16:30<br>Hip & Leg 📖  |                               |                          | close                                  |                              | close                        | close                                  | 15:00 ~ 16:30<br>Basic 📖               |                               |                               |
| misato.A                      |                               |                          |                                        |                              |                              |                                        | Nanami.K                               |                               |                               |
| close                         |                               |                          |                                        | close                        |                              |                                        |                                        |                               |                               |
| 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg 📖  |                               |                          | close                                  | close                        | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg 📖 | 16:30 ~ 17:30<br>Beauty Conditioning 📖 | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg 📖           | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg 📖  | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm 📖 |
| misato.A                      |                               |                          |                                        |                              | Camila.K                     | sayaka.K                               | misato.A                               | misato.A                      | Hazuki.H                      |
| close                         |                               |                          |                                        |                              | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 📖     | 18:00 ~ 19:00<br>Waist 📖               | 18:00 ~ 19:00<br>Beauty Conditioning 📖 | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance | close                         |
|                               | Nanami.K                      | Nanami.K                 |                                        |                              | sayaka.K                     | sayaka.K                               |                                        |                               |                               |
|                               | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm 📖 | 19:30 ~ 20:30<br>Basic 📖 |                                        |                              | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg 📖 | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg 📖           |                                        |                               |                               |
|                               | Camila.K                      | Nanami.K                 |                                        |                              | misato.A                     | 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<br>Waist 🏊      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🏊 | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🏊           | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance          |                              |
|                   |          | Nanami.K                      | misato.A                     |       | misato.A                               | sayaka.K                               |                              |
|                   |          | 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic 🏊  | 12:30 ~ 13:30<br>Basic 🏊     |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist 🏊               | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg 🏊           |                              |
|                   |          | Rei.U                         | Nanami.K                     |       | Nanami.K                               | misato.A                               |                              |
|                   |          | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🏊      | close                        |       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg 🏊           | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🏊               |                              |
|                   |          | Nanami.K                      |                              |       | misato.A                               | Nanami.K                               |                              |
|                   |          | close                         |                              |       | close                                  | 15:00 ~ 16:30<br>Beauty Conditioning 🏊 |                              |
|                   |          |                               |                              |       |                                        | sayaka.K                               |                              |
|                   |          |                               |                              |       |                                        | close                                  |                              |
|                   |          |                               | 17:30 ~ 18:30<br>Waist 🏊     |       |                                        |                                        |                              |
|                   |          | Nanami.K                      | close                        |       |                                        |                                        |                              |
|                   |          | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg 🏊  |                              |       | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm 🏊          | 16:30 ~ 17:30<br>Basic 🏊               | 16:30 ~ 17:30<br>Waist 🏊     |
|                   |          | misato.A                      |                              |       | sayaka.K                               | Nanami.K                               | Nanami.K                     |
|                   |          | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance |                              |       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🏊               | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm 🏊          | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg 🏊 |
|                   |          | sayaka.K                      |                              |       | Nanami.K                               | sayaka.K                               | misato.A                     |
|                   |          | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg 🏊  |                              |       | 19:30 ~ 20:30<br>Beauty Conditioning 🏊 | 19:30 ~ 20:30<br>Waist 🏊               | 19:30 ~ 20:30<br>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。