

pilatesK		ヤオコー福生牛浜		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/10/06 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				
close	Waist 📖								
	Nanami.K								
	close	close	close	close					
17:30 ~ 18:30									
Beauty Conditioning 📖									
sayaka.K									
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	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	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。

pilatesK ヤオコー福生牛浜		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2026/10/06 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			16:30 ~ 17:30 Waist 📖 Nanami.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 📖 sayaka.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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
		Waist 🏊	Hip & Leg 📖		Hip & Leg 🏊	Body Balance
		Nanami.K	misato.A		misato.A	sayaka.K
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
		Pre Basic 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	Hip & Leg 🏊
		Rei.U	Nanami.K		Nanami.K	misato.A
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Basic 🏊
		Nanami.K			misato.A	Nanami.K
		close			close	15:00 ~ 16:30
						Beauty Conditioning 🏊
			sayaka.K			
		close	close		17:30 ~ 18:30	
		close	close		Waist 🏊	
		close	close		Nanami.K	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		
Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊			
misato.A	sayaka.K	Nanami.K	Nanami.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Body Balance	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊			
sayaka.K	Nanami.K	sayaka.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 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊	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。