

pilatesK ヤオコー福生牛浜

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/14 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 Back & Arm 🌿 sayaka.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance sayaka.K	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌿 Rei.U	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 misato.A	close		
	12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 sayaka.K	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Nanami.K			12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Rei.U	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 misato.A			
	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning 🌿 misato.A	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 sayaka.K			13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Nanami.K				
	close	15:00 ~ 16:00 Waist 🌿 Nanami.K			close				
		close							
						17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 🌿 sayaka.K			
						16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 sayaka.K		close	16:30 ~ 17:30 Body Balance sayaka.K
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 misato.A				18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 sayaka.K			
	19:30 ~ 20:30 Body Balance sayaka.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Nanami.K							
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Nanami.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 misato.A							
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 misato.A	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Nanami.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					
	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
	Pre Basic 🌿		Body Balance					
	Riona.M		sayaka.K					
16:30 ~ 17:30	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						2026/09/14 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌿			Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿		Waist 🌿	Back & Arm 🌿	
misato.A			sayaka.K	Rei.U		Nanami.K	Hazuki.H	
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🌿			Basic 🌿	Waist 🌿		Back & Arm 🌿	Waist 🌿	
sayaka.K			sayaka.K	Nanami.K		sayaka.K	Nanami.K	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🌿			Waist 🌿			Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	
sayaka.K			Nanami.K			Nanami.K	Hazuki.H	
15:00 ~ 16:30			close			close	close	15:00 ~ 16:30
Hip & Leg 🌿								Basic 🌿
misato.A								Nanami.K
close								close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Hip & Leg 🌿								Back & Arm 🌿
misato.A								Hazuki.H
close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			close
	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿			
	Camila.K	sayaka.K		misato.A	misato.A			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Basic 🌿	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Body Balance				
	Nanami.K	Nanami.K	sayaka.K	sayaka.K				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	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	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			
							15:00 ~ 16:30		
							Beauty Conditioning 🌿		
							sayaka.K		
							close		
							17:30 ~ 18:30		
							Waist 🌿		
							Nanami.K		
		16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		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				
		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。