

pilatesK ヤオコー福生牛浜		【 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 🌿	Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿	Waist 🌿			Beauty Conditioning 🌿
Nanami.K	misato.A		Sakura.Y	Nanami.K			sayaka.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00
Basic 🌿	Waist 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿			Back & Arm 🌿
momoko.A	Nanami.K		Nanami.K	Sakura.Y			sayaka.K
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist 🌿			Basic 🌿	Back & Arm 🌿			Basic 🌿
Nanami.K			Sakura.Y	Sakura.Y			sayaka.K
close			close	15:00 ~ 16:00			close
		Waist 🌿					
	Nanami.K						
close	close	17:30 ~ 18:30	close				
		Back & Arm 🌿					
		Sakura.Y					
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close	16:30 ~ 17:30	
Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿			Waist 🌿	
momoko.A	Nanami.K	momoko.A	sayaka.K			Nanami.K	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿			Basic 🌿	
Chinatsu.S	misato.A	Camila.K	sayaka.K			momoko.A	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿			Waist 🌿	
Chinatsu.S	Nanami.K	Camila.K	Nanami.K			Nanami.K	

pilatesK ヤオコー福生牛浜		【 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		
Basic		Basic	Waist			Basic	Waist		
Chinatsu.S		Nanami.K	Nanami.K			Sakura.Y	Nanami.K		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist		Hip & Leg	Basic			Back & Arm	Back & Arm		
Nanami.K		Rei.U	momoko.A			Sakura.Y	sayaka.K		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close	
		Waist	Waist			Beauty Conditioning	close		
		Nanami.K	Nanami.K			sayaka.K			
		close	15:00 ~ 16:00			close			
			Basic						
			momoko.A						
			close						
			17:30 ~ 18:30						
			Basic						
			momoko.A						
			16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30
Basic	Basic	Basic	Basic			Back & Arm			
sayaka.K	Sakura.Y	momoko.A	sayaka.K			Sakura.Y			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			
Waist	Back & Arm	Waist	Waist			Beauty Conditioning			
Nanami.K	sayaka.K	Nanami.K	Nanami.K			sayaka.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Beauty Conditioning	Beauty Conditioning	Basic	Back & Arm			Basic			
sayaka.K	sayaka.K	momoko.A	sayaka.K			Sakura.Y			

 : 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		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/09/05 更新		
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 📖 Sakura.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 📖 SENA.K	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 📖 sayaka.K	10:30 ~ 11:30 Waist 📖 Nanami.K	10:30 ~ 11:30 Basic 📖 Nanami.K	close	
	12:00 ~ 13:00 Waist 📖 Nanami.K	12:00 ~ 13:00 Basic 📖 momoko.A		12:00 ~ 13:00 Basic 📖 momoko.A	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 📖 Camila.K	12:00 ~ 13:00 Waist 📖 Nanami.K		
	13:30 ~ 14:30 Basic 📖 Nanami.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 📖 SENA.K		13:30 ~ 14:30 Waist 📖 sayaka.K	13:30 ~ 14:30 Basic 📖 Camila.K	13:30 ~ 14:30 Basic 📖 Sakura.Y		
	close	15:00 ~ 16:00 Basic 📖 momoko.A		15:00 ~ 16:00 Basic 📖 momoko.A	15:00 ~ 16:00 Waist 📖 Nanami.K	15:00 ~ 16:00 Waist 📖 Nanami.K		
		close		close	close	close		
		17:30 ~ 18:30 Basic 📖 momoko.A		17:30 ~ 18:30 Back & Arm 📖 sayaka.K	17:30 ~ 18:30 Basic 📖 Camila.K	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 📖 Sakura.Y		
	16:30 ~ 17:30 Waist 📖 Nanami.K	close		close	close	close		16:30 ~ 17:30 Basic 📖 Minami.U
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 📖 Sakura.Y							18:00 ~ 19:00 Back & Arm 📖 Sakura.Y
	19:30 ~ 20:30 Basic 📖 Sakura.Y							19:30 ~ 20:30 Basic 📖 Minami.U

pilatesK ヤオコー福生牛浜		【 09/25 ~ 09/30 】		スケジュール	
09/25 金	09/26 土	09/27 日	09/28 月	09/29 火	09/30 水
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 📖	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 📖	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 📖	10:30 ~ 11:30 Waist 📖
Ayumi.S	sayaka.K			sayaka.K	Nanami.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 📖	Basic 📖			Beauty Conditioning 📖	Basic 📖
momoko.A	Kanoe.K			sayaka.K	momoko.A
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close
Back & Arm 📖	Back & Arm 📖			Waist 📖	
Ayumi.S	sayaka.K			sayaka.K	
close	15:00 ~ 16:00 Waist 📖 Kanoe.K				
	close				
	17:30 ~ 18:30 Basic 📖 sayaka.K				
16:30 ~ 17:30 Waist 📖 Nanami.K	close	16:30 ~ 17:30 Basic 📖 momoko.A	16:30 ~ 17:30 Waist 📖 sayaka.K		
18:00 ~ 19:00 Basic 📖 momoko.A		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 📖 sayaka.K	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 📖 sayaka.K		
19:30 ~ 20:30 Waist 📖 Nanami.K		19:30 ~ 20:30 Basic 📖 momoko.A	19:30 ~ 20:30 Basic 📖 momoko.A		

📖 : 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。