

pilatesK 福山		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/16 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 🏋️	10:30 ~ 11:30 Basic 🏋️	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏋️	close	close		
	Riri.O	KaRin.N			Miyuu.H				
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00				
	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️			Basic 🏋️				
	Riri.O	KaRin.N			未定				
	close	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			Back & Arm 🏋️	
		Basic 🏋️			NORIKA.H			15:00 ~ 16:00	
		未定			16:30 ~ 17:30			Beauty Conditioning 🏋️	14:00 ~ 15:00 Back & Arm 🏋️
		16:30 ~ 17:30			Waist 🏋️			Miyuu.H	NORIKA.H
		Waist 🏋️			Miyuu.H			15:30 ~ 16:30 Release&Strength	
		close			17:30 ~ 18:30 Pre Basic 🏋️	NORIKA.H		close	
		close			close	close			
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
	18:00 ~ 19:00 Waist 🏋️	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏋️			18:00 ~ 19:00 Basic 🏋️				
	Miyuu.H	Miyuu.H			未定				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️			Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️			
Riri.O	Miyuu.H	未定	Miyuu.H						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Release&Strength	Basic 🏋️	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️						
Miyuu.H	KaRin.N	Miyuu.H	Miyuu.H						

pilatesK 福山		【 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 🌈	Hip & Leg 🌈		Waist 🌈	Basic 🌈	Waist 🌈		Release&Strength	
未定	Natsuki.F		Miyuu.H	未定	Natsuki.F		Miyuu.H	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Waist 🌈	Basic 🌈		Release&Strength	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈		Back & Arm 🌈	
Natsuki.F	未定		Miyuu.H	Natsuki.F	未定		KaRin.N	
close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close		close	close
	Back & Arm 🌈		Basic 🌈					
	KaRin.N		未定					
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					
	Pre Basic 🌈	Hip & Leg 🌈						
	Natsuki.F	Miyuu.H						
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌈			Waist 🌈	Back & Arm 🌈	Release&Strength	Basic 🌈		
KaRin.N			Miyuu.H	KaRin.N	Miyuu.H	未定		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🌈			Pre Basic 🌈	Beauty Conditioning 🌈	Basic 🌈	Back & Arm 🌈		
Miyuu.H			Natsuki.F	Miyuu.H	KaRin.N	KaRin.N		
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌈			Release&Strength	Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Basic 🌈		
KaRin.N			Miyuu.H	KaRin.N	KaRin.N	未定		

🏊：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。

スケジュール

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	
Back & Arm 🏆			Back & Arm 🏆	Basic 🏆		Back & Arm 🏆	Basic 🏆	
KaRin.N			KaRin.N	未定		KaRin.N	未定	
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Pre Basic 🏆			Basic 🏆	Back & Arm 🏆		Hip & Leg 🏆	Waist 🏆	
Arice.M			未定	KaRin.N		Natsuki.F	Natsuki.F	
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	14:30 ~ 15:30
Basic 🏆								Basic 🏆
未定								未定
16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30
Beauty Conditioning 🏆	Hip & Leg 🏆							
Arice.M	Natsuki.F							
close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Hip & Leg 🏆	Waist 🏆	Back & Arm 🏆	Pre Basic 🏆		
			Natsuki.F	Natsuki.F	KaRin.N	Natsuki.F		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Release&Strength	Basic 🏆	Waist 🏆	Basic 🏆		
			Miyuu.H	KaRin.N	Natsuki.F	未定		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pre Basic 🏆	Hip & Leg 🏆	Basic 🏆	Waist 🏆					
Natsuki.F	Natsuki.F	KaRin.N	Natsuki.F					

スケジュール

10/25 日	10/26 月	10/27 火	10/28 水	10/29 木	10/30 金	10/31 土				
close	close	10:30 ~ 11:30 Basic👉	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning👉	close	10:30 ~ 11:30 Basic👉	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉				
		未定	Miyuu.H		未定	KaRin.N				
		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg👉	12:30 ~ 13:30 Basic👉		12:30 ~ 13:30 Waist👉	12:30 ~ 13:30 Pre Basic👉				
		Miyuu.H	未定		Miyuu.H	Natsuki.F				
		close	close		close	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Miyuu.H				
						16:30 ~ 17:30 Basic👉				
						KaRin.N				
						close	18:00 ~ 19:00 Waist👉	18:00 ~ 19:00 Back & Arm👉	18:00 ~ 19:00 Basic👉	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg👉
							Natsuki.F	KaRin.N	KaRin.N	Natsuki.F
		19:30 ~ 20:30 Pre Basic👉	19:30 ~ 20:30 Waist👉		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg👉		19:30 ~ 20:30 Back & Arm👉			
		Natsuki.F	Natsuki.F		Natsuki.F	KaRin.N				
		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Miyuu.H	21:00 ~ 22:00 Basic👉 KaRin.N		21:00 ~ 22:00 Back & Arm👉 KaRin.N	21:00 ~ 22:00 Pre Basic👉 Natsuki.F				

※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時間前を切った後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。

※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。