

| pilatesK 福山      |               | 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール |               |                       |                       |       |       | 2026/09/25 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         | close | close | close         | close |                  |
|                  | Waist 🌿       | Basic 🌿                  |               |                       | Hip & Leg 🌿           |       |       |               |       |                  |
|                  | Arice.M       | KaRin.N                  |               |                       | Miyuu.H               |       |       |               |       |                  |
|                  | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30            |               |                       | 12:00 ~ 13:00         |       |       |               |       |                  |
|                  | Pre Basic 🌿   | Back & Arm 🌿             |               |                       | Basic 🌿               |       |       |               |       |                  |
|                  | Arice.M       | KaRin.N                  |               |                       | 未定                    |       |       |               |       |                  |
|                  | close         | 14:30 ~ 15:30            |               |                       | 13:30 ~ 14:30         |       |       |               |       | Waist 🌿          |
|                  |               | Basic 🌿                  |               |                       | NORIKA.H              |       |       |               |       | 未定               |
|                  |               | 未定                       |               |                       | 15:00 ~ 16:00         |       |       |               |       | 14:00 ~ 15:00    |
|                  |               | 16:30 ~ 17:30            |               |                       | Beauty Conditioning 🌿 |       |       |               |       | Back & Arm 🌿     |
|                  |               | Beauty Conditioning 🌿    |               |                       | Miyuu.H               |       |       |               |       | NORIKA.H         |
|                  |               | Miyuu.H                  |               |                       | 15:30 ~ 16:30         |       |       |               |       | Release&Strength |
|                  | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00            |               |                       | close                 |       |       |               |       | close            |
| Waist 🌿          | Back & Arm 🌿  | NORIKA.H                 | close         | 未定                    |                       |       |       |               |       |                  |
| Miyuu.H          | KaRin.N       | close                    | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30         |                       |       |       |               |       |                  |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30 |                          | Hip & Leg 🌿   | Beauty Conditioning 🌿 |                       |       |       |               |       |                  |
| Arice.M          | 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          | KaRin.N       | 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         |               |
| Beauty Conditioning 🌿 | Basic 🌿       |                          | Release&Strength | Hip & Leg 🌿   | Pre Basic 🌿   |               | Back & Arm 🌿          |               |
| Miyuu.H               | 未定            |                          | Miyuu.H          | Natsuki.F     | Natsuki.F     |               | KaRin.N               |               |
| close                 | 14:30 ~ 15:30 |                          | 14:30 ~ 15:30    | close         | close         |               | close                 | close         |
|                       | Back & Arm 🌿  |                          | Basic 🌿          |               |               |               |                       |               |
|                       | Natsuki.F     |                          | 未定               |               |               |               |                       |               |
|                       | 16:30 ~ 17:30 |                          | 16:30 ~ 17:30    |               |               |               |                       |               |
|                       | Basic 🌿       |                          | Hip & Leg 🌿      |               |               |               |                       |               |
|                       | 未定            |                          | 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 🌿  |               | Beauty Conditioning 🌿 | 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 |                       |               |
| Waist 🌿               |               | Pre Basic 🌿              |                  | Basic 🌿       | Basic 🌿       | Back & Arm 🌿  |                       |               |
| Natsuki.F             |               | Natsuki.F                |                  | 未定            | 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 | Back & Arm 🌿  | 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。

## 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 |               |
| Beauty Conditioning 🏋️ |               |               | 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 |
| Waist 🏋️               | 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         |               |
| close                  |               |               | Release&Strength | Waist 🏋️      | Back & Arm 🏋️ | Pre Basic 🏋️  |               |               |
|                        |               |               | Miyuu.H          | Natsuki.F     | Natsuki.F     | Natsuki.F     |               |               |
|                        |               |               | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |               |               |
|                        |               |               | Hip & Leg 🏋️     | Basic 🏋️      | Waist 🏋️      | Basic 🏋️      |               |               |
|                        |               |               | Natsuki.F        | KaRin.N       | Natsuki.F     | 未定            |               |               |
| 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     | 未定            | Natsuki.F        |               |               |               |               |               |

## スケジュール

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

※ 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週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。