

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