

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

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

2026/09/15 更新

pilatesK 福山		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール					
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30		
金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
KaRin.N	Miyuu.H			Natsuki.F	Miyuu.H		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱			Basic 🌱	Waist 🌱		
Miyuu.H	Natsuki.F			Natsuki.F	Miyuu.H		
close	14:30 ~ 15:30			close	close	close	close
	Waist 🌱						
	Miyuu.H						
	16:30 ~ 17:30						
	Pre Basic 🌱						
close	Natsuki.F	close	close	close	close		
	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Waist 🌱					Basic 🌱	Back & Arm 🌱
	Miyuu.H					KaRin.N	Natsuki.F
	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🌱	close	close	close	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
Natsuki.F				Natsuki.F	Miyuu.H		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱				Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		
Natsuki.F				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、翌月の体験可能回数1回に制限されます。