

## スケジュール

2026/10/10

更新

| 11/01         | 11/02         | 11/03         | 11/04         | 11/05 | 11/06         | 11/07         | 11/08 |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|-------|---------------|---------------|-------|---------------|---------------|
| 日             | 月             | 火             | 水             | 木     | 金             | 土             | 日     |               |               |
| close         | close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close |               |               |
|               |               | Pre Basic 🏊   | Body Balance  |       | Pre Basic 🏊   | Hip & Leg 🏊   |       |               |               |
|               |               | Yurika.t      | Kokoru.y      |       | Kokoru.y      | Kokoru.y      |       |               |               |
|               |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |       | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 |       |               |               |
|               |               | jump to burn  | Back & Arm 🏊  |       | Back & Arm 🏊  | Basic 🏊       |       |               |               |
|               |               | Yuu.Y         | Yuu.Y         |       | Yuu.Y         | Yurika.t      |       |               |               |
|               |               | 13:30 ~ 14:30 | close         |       | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |       |               |               |
|               |               | Waist 🏊       |               |       | Hip & Leg 🏊   | Body Balance  |       |               |               |
|               |               | Yurika.t      |               |       | Kokoru.y      | Kokoru.y      |       |               |               |
|               |               | 15:00 ~ 16:00 |               |       | close         | 15:00 ~ 16:00 |       | Waist 🏊       |               |
|               |               | Yuu.Y         |               |       |               | Yurika.t      |       |               |               |
|               |               |               |               |       |               |               |       |               |               |
|               |               |               |               |       |               |               |       | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 |
|               |               |               |               |       |               |               |       | Hip & Leg 🏊   | Pre Basic 🏊   |
|               |               | Yurika.t      |               |       |               | Yurika.t      |       |               |               |
|               |               | close         |               |       | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |       | 18:00 ~ 19:00 | close         |
|               |               |               | Basic 🏊       |       | Hip & Leg 🏊   | Basic 🏊       |       |               |               |
|               |               |               | Kokoru.y      |       | Kokoru.y      | Kokoru.y      |       |               |               |
|               |               |               | 19:30 ~ 20:30 |       | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |       |               |               |
|               |               |               | Waist 🏊       |       | Body Balance  | Waist 🏊       |       |               |               |
| Yuu.Y         | Yuu.Y         |               | Yuu.Y         |       |               |               |       |               |               |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |               |       |               |               |       |               |               |
| Back & Arm 🏊  | Basic 🏊       | jump to burn  |               |       |               |               |       |               |               |
| Kokoru.y      | Kokoru.y      | Yuu.Y         |               |       |               |               |       |               |               |

## スケジュール

11/0

1

11/11

11/12

11/13

11/1

11/15

11/16

| 11/09<br>月    | 11/10<br>火    | 11/11<br>水            | 11/12<br>木    | 11/13<br>金            | 11/14<br>土            | 11/15<br>日 | 11/16<br>月 |               |              |
|---------------|---------------|-----------------------|---------------|-----------------------|-----------------------|------------|------------|---------------|--------------|
| close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30         | close         | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30         | close      | close      |               |              |
|               | Hip & Leg 🌱   | Jump to burn          |               | Beauty Conditioning 🌱 | Pre Basic 🌱           |            |            |               |              |
|               | Yurika.t      | Yuu.Y                 |               | Yuu.Y                 | Yurika.t              |            |            |               |              |
|               | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30         |               | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00         |            |            |               |              |
|               | Body Balance  | Waist 🌱               |               | Basic 🌱               | Waist 🌱               |            |            |               |              |
|               | Kokoru.y      | Kokoru.y              |               | Kokoru.y              | Yurika.t              |            |            |               |              |
|               | 13:30 ~ 14:30 | close                 |               | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30         |            |            |               |              |
|               | Basic 🌱       |                       |               | Back & Arm 🌱          | Beauty Conditioning 🌱 |            |            |               |              |
|               | Kokoru.y      |                       |               | Yuu.Y                 | Yuu.Y                 |            |            |               |              |
|               | close         |                       |               | close                 | close                 |            |            | 15:00 ~ 16:00 |              |
|               |               |                       |               |                       |                       |            |            | Basic 🌱       |              |
|               |               |                       |               |                       |                       |            |            | Yurika.t      |              |
|               |               |                       |               |                       |                       |            |            | 17:30 ~ 18:30 |              |
|               |               |                       |               |                       |                       |            |            |               | jump to burn |
|               |               |                       |               |                       |                       |            |            |               | Yuu.Y        |
|               | 18:00 ~ 19:00 |                       |               | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00         |            |            | 18:00 ~ 19:00 | close        |
|               | Back & Arm 🌱  | Pre Basic 🌱           |               | Waist 🌱               | Body Balance          |            |            |               |              |
|               | Kokoru.y      | Yurika.t              |               | Kokoru.y              | Kokoru.y              |            |            |               |              |
|               | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30         |               | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30         |            |            |               |              |
|               | Basic 🌱       | Beauty Conditioning 🌱 |               | Hip & Leg 🌱           | Pre Basic 🌱           |            |            |               |              |
| Yurika.t      | Yuu.Y         | Yurika.t              | Yurika.t      |                       |                       |            |            |               |              |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 |                       |                       |            |            |               |              |
| Waist 🌱       | Hip & Leg 🌱   | Pre Basic 🌱           | Waist 🌱       |                       |                       |            |            |               |              |
| Yurika.t      | Yurika.t      | Kokoru.y              | Yurika.t      |                       |                       |            |            |               |              |

：体験可能レッスン

- ・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。

- ・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週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。

※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 フォレオひびきの |  | 【 11/17 ~ 11/24 】     |  |          |  | スケジュール        |  | 2026/10/10            | 更新 |               |  |               |  |               |  |               |  |
|-------------------|--|-----------------------|--|----------|--|---------------|--|-----------------------|----|---------------|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|
| 11/17             |  | 11/18                 |  | 11/19    |  | 11/20         |  | 11/21                 |    | 11/22         |  | 11/23         |  | 11/24         |  |               |  |
| 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         |  | 10:30 ~ 11:30 |  | 10:30 ~ 11:30 |  |               |  |
| Basic 🌱           |  | Hip & Leg 🌱           |  |          |  | Hip & Leg 🌱   |  | Basic 🌱               |    |               |  | Waist 🌱       |  | Back & Arm 🌱  |  |               |  |
| Yurika.t          |  | Kokoru.y              |  |          |  | Yurika.t      |  | Kokoru.y              |    |               |  | Kokoru.y      |  | Kokoru.y      |  |               |  |
| 12:00 ~ 13:00     |  | 12:30 ~ 13:30         |  |          |  | 12:00 ~ 13:00 |  | 12:00 ~ 13:00         |    |               |  | 12:00 ~ 13:00 |  | 12:00 ~ 13:00 |  |               |  |
| Back & Arm 🌱      |  | Basic 🌱               |  |          |  | Body Balance  |  | jump to burn          |    |               |  | Basic 🌱       |  | Hip & Leg 🌱   |  |               |  |
| Yuu.Y             |  | Yurika.t              |  |          |  | Yuu.Y         |  | Kokoru.y              |    |               |  | Yuu.Y         |  | Yurika.t      |  |               |  |
| 13:30 ~ 14:30     |  | close                 |  |          |  | 13:30 ~ 14:30 |  | 13:30 ~ 14:30         |    |               |  | 13:30 ~ 14:30 |  | 13:30 ~ 14:30 |  | 13:30 ~ 14:30 |  |
| Hip & Leg 🌱       |  |                       |  |          |  | Waist 🌱       |  | Basic 🌱               |    |               |  | Hip & Leg 🌱   |  | Basic 🌱       |  |               |  |
| Yurika.t          |  |                       |  |          |  | Yurika.t      |  | Yuu.Y                 |    |               |  | Kokoru.y      |  | Kokoru.y      |  |               |  |
| close             |  |                       |  |          |  | close         |  | 15:00 ~ 16:00         |    |               |  | 15:00 ~ 16:00 |  | 15:00 ~ 16:00 |  | close         |  |
|                   |  |                       |  | Waist 🌱  |  |               |  | Beauty Conditioning 🌱 |    |               |  |               |  |               |  |               |  |
|                   |  |                       |  | Kokoru.y |  |               |  | Yuu.Y                 |    |               |  |               |  |               |  |               |  |
|                   |  |                       |  | close    |  |               |  | close                 |    | 17:30 ~ 18:30 |  | 17:30 ~ 18:30 |  |               |  |               |  |
|                   |  |                       |  |          |  |               |  |                       |    | Back & Arm 🌱  |  | Basic 🌱       |  |               |  |               |  |
| Yuu.Y             |  |                       |  | close    |  | close         |  | Yuu.Y                 |    | Kokoru.y      |  |               |  |               |  |               |  |
| 18:00 ~ 19:00     |  |                       |  |          |  |               |  | 18:00 ~ 19:00         |    | 18:00 ~ 19:00 |  | 18:00 ~ 19:00 |  | 18:00 ~ 19:00 |  |               |  |
| Pre Basic 🌱       |  | Beauty Conditioning 🌱 |  |          |  |               |  | Basic 🌱               |    | Hip & Leg 🌱   |  | Back & Arm 🌱  |  |               |  |               |  |
| Kokoru.y          |  | Yuu.Y                 |  |          |  |               |  | Yurika.t              |    | Kokoru.y      |  | インストラクター未確定   |  |               |  |               |  |
| 19:30 ~ 20:30     |  | 19:30 ~ 20:30         |  |          |  |               |  | 19:30 ~ 20:30         |    | 19:30 ~ 20:30 |  | 19:30 ~ 20:30 |  |               |  |               |  |
| jump to burn      |  | Pre Basic 🌱           |  |          |  |               |  | Waist 🌱               |    | Back & Arm 🌱  |  | Basic 🌱       |  |               |  |               |  |
| Kokoru.y          |  | Yurika.t              |  |          |  |               |  | Yurika.t              |    | Yuu.Y         |  | Yurika.t      |  |               |  |               |  |
| 21:00 ~ 22:00     |  | 21:00 ~ 22:00         |  |          |  |               |  | 21:00 ~ 22:00         |    | 21:00 ~ 22:00 |  | 21:00 ~ 22:00 |  |               |  |               |  |
| Back & Arm 🌱      |  | Waist 🌱               |  |          |  |               |  | Body Balance          |    | Basic 🌱       |  | Waist 🌱       |  |               |  |               |  |
| Yuu.Y             |  | Yuu.Y                 |  |          |  |               |  | Kokoru.y              |    | Kokoru.y      |  | Yurika.t      |  |               |  |               |  |

| pilatesK フォレオひびきの |               |                       | 【 11/25 ~ 】   |       | スケジュール |
|-------------------|---------------|-----------------------|---------------|-------|--------|
| 11/25             | 11/26         | 11/27                 | 11/28         | 11/29 | 11/30  |
| 水                 | 木             | 金                     | 土             | 日     | 月      |
| 10:30 ~ 11:30     | close         | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30 | close | close  |
| Basic 🌱           |               | jump to burn          | Waist 🌱       |       |        |
| Kokoru.y          |               | Yuu.Y                 | Yurika.t      |       |        |
| 12:30 ~ 13:30     |               | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00 |       |        |
| Back & Arm 🌱      |               | Waist 🌱               | Pre Basic 🌱   |       |        |
| Yuu.Y             |               | Yurika.t              | Yurika.t      |       |        |
| close             |               | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30 |       |        |
|                   |               | Beauty Conditioning 🌱 | Body Balance  |       |        |
|                   |               | Yuu.Y                 | Yuu.Y         |       |        |
|                   |               | close                 | 15:00 ~ 16:00 |       |        |
|                   |               |                       | Basic 🌱       |       |        |
|                   |               |                       | Yuu.Y         |       |        |
|                   |               |                       | 17:30 ~ 18:30 |       |        |
|                   |               | Hip & Leg 🌱           |               |       |        |
|                   |               | Yurika.t              |               |       |        |
|                   |               | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 |       |        |
| jump to burn      | Pre Basic 🌱   | Hip & Leg 🌱           |               |       |        |
| Yuu.Y             | Yurika.t      | Yurika.t              |               |       |        |
| 19:30 ~ 20:30     | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30         |               |       |        |
| Hip & Leg 🌱       | Back & Arm 🌱  | Basic 🌱               |               |       |        |
| Yurika.t          | Kokoru.y      | Kokoru.y              |               |       |        |
| 21:00 ~ 22:00     | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00         | close         |       |        |
| Basic 🌱           | Hip & Leg 🌱   | Body Balance          |               |       |        |
| Yurika.t          | Yurika.t      | Kokoru.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。