

pilatesK ヤオコー福生牛浜		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/22 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 Hip & Leg misato.A	10:30 ~ 11:30 Basic Nanami.K	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic misato.A	10:30 ~ 11:30 Body Balance Camila.K	close		
		12:00 ~ 13:00 Basic Nanami.K	12:30 ~ 13:30 Waist Nanami.K		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg misato.A	12:00 ~ 13:00 Waist Nanami.K			
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg misato.A	14:00 ~ 14:30 お試し見学会 misato.A		13:30 ~ 14:30 Basic sayaka.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm sayaka.K			
		15:00 ~ 16:00 Waist Nanami.K	close		close	15:00 ~ 16:00 Basic Camila.K			
		close				16:30 ~ 17:00 お試し見学会 Nanami.K			
						17:30 ~ 18:30 Pre Basic misato.A		17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning sayaka.K	
		close				16:30 ~ 17:30 Pre Basic misato.A		16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning sayaka.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm sayaka.K
						16:30 ~ 17:30 Waist Nanami.K		16:30 ~ 17:30 Back & Arm sayaka.K	18:00 ~ 19:00 Pre Basic misato.A
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg misato.A		19:30 ~ 20:30 Pre Basic misato.A	19:30 ~ 20:30 Body Balance sayaka.K			

pilatesK ヤオコー福生牛浜		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール				
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm sayaka.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg misato.A	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning sayaka.K	10:30 ~ 11:30 Waist sayaka.K	close	close	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg misato.A	12:30 ~ 13:30 Basic Nanami.K		12:00 ~ 13:00 Basic Nanami.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance sayaka.K			
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic misato.A	14:00 ~ 14:30 お試し見学会 misato.A		13:30 ~ 14:30 Back & Arm sayaka.K	13:30 ~ 14:30 Basic Nanami.K			
	close	close		close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm sayaka.K			
					16:30 ~ 17:00 お試し見学会 sayaka.K			
					17:30 ~ 18:30 Waist Nanami.K			
					close			
	16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning sayaka.K	16:30 ~ 17:30 Basic Nanami.K		16:30 ~ 17:30 Pre Basic misato.A				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg misato.A
	18:00 ~ 19:00 Basic Nanami.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm sayaka.K		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg misato.A				18:00 ~ 19:00 Waist Nanami.K
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm sayaka.K	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning sayaka.K		19:30 ~ 20:30 Waist Nanami.K				19:30 ~ 20:30 Pre Basic misato.A

🟢：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。

pilatesK ヤオコー福生牛浜		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/22 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	
Pre Basic 🟢	Basic 🟢		Basic 🟢	Hip & Leg 🟢		Basic 🟢	Waist 🟢	
misato.A	Nanami.K		Nanami.K	misato.A		Nanami.K	Nanami.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Beauty Conditioning 🟢	Back & Arm 🟢		Waist 🟢	Basic 🟢		Hip & Leg 🟢	Pre Basic 🟢	
sayaka.K	sayaka.K		Nanami.K	Nanami.K		misato.A	misato.A	
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🟢	お試し見学会		Basic 🟢	Hip & Leg 🟢		Body Balance 🟢	Basic 🟢	
misato.A	sayaka.K		Minami.U	misato.A		sayaka.K	Nanami.K	
close	close		close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	close
				Waist 🟢		Pre Basic 🟢		
				Nanami.K		misato.A		
				16:30 ~ 17:00		close		
		お試し見学会		17:30 ~ 18:30				
Nanami.K								
17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		
Body Balance 🟢	Hip & Leg 🟢	Waist 🟢	Beauty Conditioning 🟢	close	Back & Arm 🟢	Hip & Leg 🟢		
sayaka.K	misato.A	Nanami.K	sayaka.K		misato.A			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist 🟢	Basic 🟢	Beauty Conditioning 🟢	Basic 🟢		Back & Arm 🟢			
Nanami.K	Nanami.K	sayaka.K	Minami.U		sayaka.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	Basic 🟢	Back & Arm 🟢			Beauty Conditioning 🟢		
Nanami.K	misato.A	Nanami.K	sayaka.K			sayaka.K		

pilatesK ヤオコー福生牛浜		【 11/25 ~ 11/28 】		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
Back & Arm 📖		Waist 📖	Pre Basic 📖		
sayaka.K		Nanami.K	misato.A		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic 📖		Hip & Leg 📖	Beauty Conditioning 📖		
Nanami.K		misato.A	sayaka.K		
14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
お試し見学会		Pre Basic 📖	Hip & Leg 📖		
sayaka.K		misato.A	misato.A		
close		close	15:00 ~ 16:00		
	sayaka.K				
	16:30 ~ 17:00		お試し見学会		
	misato.A				
	17:30 ~ 18:30		Body Balance		
	sayaka.K				
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		
Body Balance	Back & Arm 📖	Basic 📖			
sayaka.K	sayaka.K	Nanami.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg 📖	Basic 📖	Hip & Leg 📖			
misato.A	Nanami.K	misato.A			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pre Basic 📖	Body Balance	Waist 📖			
misato.A	savaka.K	Nanami.K			

 : 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。