

pilatesK ヤオコー福生牛浜		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/09 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	close		13:30 ~ 14:30 Basic 📖 sayaka.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 📖 sayaka.K			
		15:00 ~ 16:00 Waist 📖 Nanami.K			close	15:00 ~ 16:00 Basic 📖 Camila.K			
		close				close			
		17:30 ~ 18:30 Pre Basic 📖 misato.A				17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 📖 sayaka.K			
		close	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	close
					18:00 ~ 19:00 Waist 📖 Nanami.K	18:00 ~ 19:00 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 Nanami.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	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm sayaka.K	13:30 ~ 14:30 Basic Nanami.K							
	close			close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm sayaka.K							
					close							
					17:30 ~ 18:30 Waist Nanami.K							
					close							

🟢：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。

pilatesK ヤオコー福生牛浜		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/09 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	
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	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🏊			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Body Balance 🏊	Basic 🏊	
misato.A			Minami.U	misato.A		sayaka.K	Nanami.K	
close			close	15:00 ~ 16:00		Waist 🏊	15:00 ~ 16:00	close
		Nanami.K		Pre Basic 🏊				
		close		misato.A				
		17:30 ~ 18:30		Back & Arm 🏊				
		Pre Basic 🏊		sayaka.K				
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Body Balance 🏊		Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Beauty Conditioning 🏊			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	close	close	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 ~		】 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		
Nanami.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		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Pre Basic	Hip & Leg		
		misato.A	misato.A		
		close	15:00 ~ 16:00		
	Back & Arm				
	sayaka.K				
	close				
	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	sayaka.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。