

pilatesK 福山		【 11/01 ~ 11/08 】 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			
		Waist 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿				
		未定	KaRin.N		Akane.M	KaRin.N				
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
		Basic 🌿	Shape up waist		Waist 🌿	Basic 🌿				
		Akane.M	Miyuu.H		Natsuki.F	Akane.M				
		14:30 ~ 15:30	close		close	14:30 ~ 15:30				
		Release&Strength				Waist 🌿				
		Miyuu.H				未定				
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30				
		Back & Arm 🌿				Basic 🌿				
		KaRin.N				Akane.M				
		close				close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								Basic 🌿	Shape up waist	Basic 🌿
								Akane.M	Miyuu.H	KaRin.N
								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Waist 🌿		Pre Basic 🌿			Hip & Leg 🌿		
未定	Natsuki.F		Miyuu.H							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿								
Akane.M	Miyuu.H	KaRin.N								

pilatesK 福山		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close						
	Basic 🌿	Shape up waist		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿								
	KaRin.N	Natsuki.F		Miyuu.H	Akane.M								
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30								
	Release&Strength	Basic 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿								
	Miyuu.H	Akane.M		Akane.M	未定								
	close	close		close	14:30 ~ 15:30								
					Basic 🌿								
					Akane.M								
					16:30 ~ 17:30								
			Back & Arm 🌿										
			KaRin.N										
			close		close			close	close				
										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
										Pre Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿
										Natsuki.F	Miyuu.H	Miyuu.H	arisa
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30			
	Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿		Basic 🌿						Release&Strength			
	Miyuu.H	Natsuki.F		Akane.M						arisa			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00			
Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Shape up waist		Basic 🌿									
Natsuki.F	Miyuu.H	Miyuu.H		Akane.M									

🌿：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。

pilatesK 福山		【 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	
Waist 🍌	Basic 🍌		Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	
未定	Akane.M		Akane.M	KaRin.N		KaRin.N	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	12:30 ~ 13:30
Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Shape up waist	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	
Akane.M	Miyuu.H		Natsuki.F	Akane.M		Natsuki.F	KaRin.N	
close	close		close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close
				Shape up waist		Release&Strength		
				Natsuki.F		Miyuu.H		
				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		
				Hip & Leg 🍌		Waist 🍌		
				Natsuki.F		未定		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌				Hip & Leg 🍌	
Miyuu.H	KaRin.N	未定	Miyuu.H				Natsuki.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🍌	Shape up waist	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌				Basic 🍌	
KaRin.N	Miyuu.H	Natsuki.F	KaRin.N				Akane.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌				Shape up waist	
Miyuu.H	未定	Akane.M	Miyuu.H				Natsuki.F	

pilatesK 福山		【 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
Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱		
Miyuu.H		未定	Akane.M		
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Release&Strength		
Akane.M		Natsuki.F	Miyuu.H		
close		close	14:30 ~ 15:30		
			Pre Basic 🌱		
			Natsuki.F		
			16:30 ~ 17:30		
			Shape up waist		
			Natsuki.F		
close	close	close			
			18:00 ~ 19:00		
			Waist 🌱		
			未定		
			19:30 ~ 20:30		
			Pre Basic 🌱		
			Waist 🌱		
			Basic 🌱		
			Natsuki.F		
未定					
Akane.M					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱			
KaRin.N	Natsuki.F	Miyuu.H			

🌱 : 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。