

F PILATES新宿 10 月

月	火	水	木	金	土	日
9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
				10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 11:30 - 12:15 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・ス 13:30 - 14:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コ 15:00 - 15:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン		
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
	10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 11:30 - 12:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コ 13:30 - 14:15 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 15:00 - 15:45 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・ス	10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 11:30 - 12:15 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・ス 13:30 - 14:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コ 15:00 - 15:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン	15:00 - 15:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン			
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
	10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 11:30 - 12:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コ 13:30 - 14:15 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 15:00 - 15:45 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・ス	10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 11:30 - 12:15 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・ス 13:30 - 14:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コ 15:00 - 15:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン	15:00 - 15:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン	10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 11:30 - 12:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コ 13:30 - 14:15 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 15:00 - 15:45 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・ス		
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 11:30 - 12:15 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・ス 13:30 - 14:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コ		10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 11:30 - 12:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コ 13:30 - 14:15 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 15:00 - 15:45 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・ス		10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 11:30 - 12:15 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・ス 13:30 - 14:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コ 15:00 - 15:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン		
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日
休校日	10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 11:30 - 12:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コ 13:30 - 14:15 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 15:00 - 15:45 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・ス	10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 11:30 - 12:15 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・ス 13:30 - 14:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コ 15:00 - 15:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン		10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 11:30 - 12:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コ 13:30 - 14:15 R01 Body Foundation (ボディ・ファン 15:00 - 15:45 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・ス		

※2025年10月3日時点のスケジュールです。変更の可能性がございますので、ご了承ください。なお、予約サイトが最新です。

F PILATES新宿 11 月

月	火	水	木	金	土	日
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日
						16:30 - 17:15 R01 Body Foundation (ボディ・ファンデーション)
11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
16:30 - 17:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コア)	10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファンデーション) 11:30 - 12:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コア) 16:30 - 17:15 R01 Body Foundation (ボディ・ファンデーション)					
11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
			15:30 - 16:15 R01 Body Foundation (ボディ・ファンデーション)			
11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
休校日	10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファンデーション) 11:30 - 12:15 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・スパイン) 16:30 - 17:15 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コア)				10:15 - 11:00 R02 Wake Up Core (ウェイクアップ・コア) 14:00 - 14:45 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・スパイン)	
11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
16:30 - 17:15 R01 Body Foundation (ボディ・ファンデーション)	15:30 - 16:15 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・スパイン)				10:00 - 10:45 R01 Body Foundation (ボディ・ファンデーション) 13:00 - 13:45 R03 Move the Spine (ムーブ・ザ・スパイン)	

※2025年10月5日時点のスケジュールです。変更の可能性がございますので、ご了承ください。なお、予約サイトが最新です。