



pilates

pilates K 国分寺店 Lesson Schedule

更新日2024/4/15

2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Reico		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Reico	10:30~11:30 Basic ♪ Shiori	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Reico	Close	10:30~11:30 Basic ♪ Shiori	10:30~11:30 Basic ♪ Reico	
12:30	12:30~13:30 Back&Arm ♪ miyuki		12:30~13:30 Basic ♪ Shiori	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Reico	12:30~13:30 Waist ♪ Shiori		12:30~13:30 Waist ♪ Reico	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Wakana	
14:30			14:30~15:30 Back&Arm ♪ Reico	14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ miyuki	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Reico				
17:00			17:00~18:00 Waist ♪ Shiori	17:00~18:00 Back&Arm ♪ miyuki	16:30~17:30 Basic ♪ Shiori				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ miyuki		18:00~19:00 Basic ♪ Shiori					18:00~19:00 Back&Arm ♪ miyuki	18:00~19:00 Waist ♪ Shiori
20:30	20:30~21:30 Basic ♪ Shiori		20:30~21:30 Waist ♪ Reico					20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Wakana	20:30~21:30 Back&Arm ♪ miyuki

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)		
10:30		10:30~11:30 Basic ♪ Shiori	10:30~11:30 Back&Arm ♪ miyuki	10:30~11:30 Basic ♪ Shiori	Close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ miyuki	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Wakana		
12:30		12:30~13:30 Back&Arm ♪ miyuki	12:30~13:30 Waist ♪ Reico	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ miyuki		12:30~13:30 Basic ♪ Shiori	12:30~13:30 Waist ♪ miyuki		
14:30			14:30~15:30 Hip&Leg ♪ miyuki	14:30~15:30 Basic ♪ Shiori					
17:00			17:00~18:00 Basic ♪ Reico	16:30~17:30 Back&Arm ♪ miyuki					
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ miyuki	18:00~19:00 Basic ♪ miyuki					18:00~19:00 Waist ♪ Reico	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Reico
20:30		20:30~21:30 Basic ♪ Shiori	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Reico					20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ Wakana	20:30~21:30 Basic ♪ miyuki

♪：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。



pilates

pilates K 国分寺店 Lesson Schedule

2024/5/16~2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:30		10:30~11:30 Basic ♪ Shiori	10:30~11:30 Waist ♪ Reico	10:30~11:30 Back&Arm ♪ miyuki	Close	10:30~11:30 Basic ♪ Shiori	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ miyuki	
12:30		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Wakana	12:30~13:30 Basic ♪ miyuki	12:30~13:30 Waist ♪ Shiori		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Wakana	12:30~13:30 Basic ♪ Reico	
14:30			14:30~15:30 Back&Arm ♪ Reico	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ miyuki				
17:00			17:00~18:00 Hip&Leg ♪ miyuki	16:30~17:30 Basic ♪ Shiori				
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ miyuki	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ miyuki				18:00~19:00 Basic ♪ Shiori	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Reico	18:00~19:00 Basic ♪ Shiori
20:30	20:30~21:30 Basic ♪ Shiori	20:30~21:30 Waist ♪ Wakana				20:30~21:30 Back&Arm ♪ miyuki	20:30~21:30 Basic ♪ Shiori	20:30~21:30 Waist ♪ Reico

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Shiori	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Reico	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定	Close	10:30~11:30 Waist ♪ Shiori	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Reico		10:30~11:30 Basic ♪ Shiori
12:30	12:30~13:30 Basic ♪ Shiori	12:30~13:30 Waist ♪ Shiori	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ miyuki		12:30~13:30 Basic ♪ Shiori	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Reico		12:30~13:30 Back&Arm ♪ miyuki
14:30		14:30~15:30 Basic ♪ Reico	14:30~15:30 Waist ♪ Shiori					
17:00		17:00~18:00 Basic ♪ Shiori	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ miyuki					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Wakana				18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Wakana	18:00~19:00 Basic ♪ Shiori	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ miyuki	18:00~19:00 Waist ♪ Reico
20:30	20:30~21:30 Basic ♪ Reico				20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Wakana	20:30~21:30 Waist ♪ Shiori	20:30~21:30 Basic ♪ 未確定	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Reico

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)