



pilates

pilates K 国分寺店 Lesson Schedule

更新日2024/6/15

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)	7月8日(月)
10:30	CLOSE	10:30~11:30 Basic ♪ Misaki.I	10:30~11:30 Waist ♪ Shiori		10:30~11:30 Release&Strength miyuki	10:30~11:30 Basic ♪ Misaki.I	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Reico	CLOSE
12:00		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Reico	12:30~13:30 Basic ♪ Misaki.I		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Shiori	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ miyuki	12:00~13:00 Basic ♪ yuki.H	
13:30						13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Reico	13:30~14:30 Waist ♪ Shiori	
15:00						15:00~16:00 Basic ♪ Misaki.I	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Reico	
17:30						17:30~18:30 Jump to Burn miyuki		
18:00		18:00~19:00 Basic ♪ Shiori	18:00~19:00 Release&Strength miyuki	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Reico	18:00~19:00 Waist ♪ Reico			
19:30		19:30~20:30 Waist ♪ Reico	19:30~20:30 Basic ♪ Misaki.I	19:30~20:30 Basic ♪ Misaki.I	19:30~20:30 Basic ♪ Misaki.I			
21:00		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Shiori	21:00~22:00 Jump to Burn miyuki	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Shiori	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Reico			

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Shiori	10:30~11:30 Basic ♪ Misaki.I		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Reico	10:30~11:30 Release&Strength miyuki	10:30~11:30 Waist ♪ Shiori	CLOSE
12:00	12:30~13:30 Waist ♪ Reico	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Shiori		12:30~13:30 Basic ♪ Misaki.I	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Reico	12:00~13:00 Jump to Burn miyuki	
13:30					13:30~14:30 Basic ♪ yuki.H	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Reico	
15:00					15:00~16:00 Back&Arm ♪ Reico	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ miyuki	
17:30					17:30~18:30 Waist ♪ miyuki		
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ miyuki	18:00~19:00 Basic ♪ Misaki.I	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Shiori	18:00~19:00 Jump to Burn Wakana			
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Wakana	19:30~20:30 Jump to Burn miyuki	19:30~20:30 Waist ♪ miyuki	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ miyuki			
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Misaki.I	21:00~22:00 Release&Strength miyuki	21:00~22:00 Basic ♪ Misaki.I	21:00~22:00 Waist ♪ Shiori			

♪：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

2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Misaki.I	10:30~11:30 Waist ♪ miyuki		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Shiori	10:30~11:30 Basic ♪ Misaki.I	10:30~11:30 Release&Strength miyuki	CLOSE	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Shiori	
12:00	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Shiori	12:30~13:30 Jump to Burn Wakana		12:30~13:30 Basic ♪ miyuki	12:00~13:00 Waist ♪ Sachi	12:00~13:00 Basic ♪ Misaki.I		12:00~13:00 Basic ♪ miyuki	12:30~13:30 Waist ♪ miyuki
13:30					13:30~14:30 Hip&Leg ♪ miyuki	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Reico		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Reico	
15:00					15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ miyuki	15:00~16:00 Jump to Burn miyuki		15:00~16:00 Jump to Burn miyuki	
17:30					17:30~18:30 Basic ♪ Misaki.I				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Reico	18:00~19:00 Basic ♪ Misaki.I		18:00~19:00 Release&Strength miyuki	18:00~19:00 Waist ♪ Reico				18:00~19:00 Release&Strength Wakana
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Misaki.I	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Wakana		19:30~20:30 Basic ♪ Misaki.I	19:30~20:30 Jump to Burn miyuki				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Reico
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Reico	21:00~22:00 Basic ♪ Misaki.I		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Shiori	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Reico				21:00~22:00 Basic ♪ Misaki.I

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ 未確定		10:30~11:30 Basic ♪ Shiori	10:30~11:30 Waist ♪ Sachi	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Reico	CLOSE	10:30~11:30 Jump to Burn Wakana	10:30~11:30 Basic ♪ aono.K	
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ yuki.H		12:30~13:30 Release&Strength Wakana	12:00~13:00 Basic ♪ Misaki.I	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ miyuki		12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ miyuki	12:30~13:30 Basic ♪ Reico	12:30~13:30 Waist ♪ Shiori
13:30				13:30~14:30 Back&Arm ♪ Reico	13:30~14:30 Basic ♪ Misaki.I		13:30~14:30 Basic ♪ Misaki.I		
15:00				15:00~16:00 Basic ♪ Misaki.I	15:00~16:00 Waist ♪ miyuki		15:00~16:00 Waist ♪ miyuki		
17:30				17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Reico					
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ miyuki		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Shiori	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Wakana				18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ miyuki	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ aono.K
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Shiori		19:30~20:30 Jump to Burn miyuki	19:30~20:30 Basic ♪ Misaki.I				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Reico	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Shiori
21:00	21:00~22:00 Release&Strength miyuki		21:00~22:00 Basic ♪ Misaki.I	21:00~22:00 Waist ♪ Reico				21:00~22:00 Back&Arm ♪ miyuki	21:00~22:00 Jump to Burn miyuki

♪: 体験可能レッスン

今月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)