



pilates

# pilates K 国分寺店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

## 2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Basic 📌 Misaki.I	10:30~11:30 Waist 📌 Shiori	10:30~11:30 Basic 📌 Misaki.I	CLOSE	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Shiori	10:30~11:30 Basic 📌 Misaki.I		
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 miyuki	12:00~13:00 Basic 📌 Yoko.y	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Shiori			12:30~13:30 Basic 📌 Yoko.y	12:30~13:30 Waist 📌 Wakana	
13:30		13:30~14:30 Release&Strength miyuki	13:30~14:30 Jump to Burn miyuki					
15:00		15:00~16:00 Basic 📌 Yoko.y	15:00~16:00 Back&Arm 📌 Yoko.y					
17:30		17:30~18:30 Hip&Leg 📌 miyuki						
18:00	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Yoko.y					18:00~19:00 Basic 📌 Shiori	18:00~19:00 Basic 📌 Yoko.y	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Shiori
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Shiori					19:30~20:30 Waist 📌 Yui.k	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Shiori	19:30~20:30 Jump to Burn miyuki
21:00	21:00~22:00 Basic 📌 Yoko.y					21:00~22:00 Back&Arm 📌 Yoko.y	21:00~22:00 Basic 📌 Misaki.I	21:00~22:00 Basic 📌 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。



pilates

# pilates K 国分寺店 Lesson Schedule

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)		
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Wakana	10:30~11:30 Basic ♪ Yoko.y	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Shiori	CLOSE	10:30~11:30 Basic ♪ Shiori	10:30~11:30 Jump to Burn miyuki		10:30~11:30 Basic ♪ Yoko.y		
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Shiori	12:00~13:00 Jump to Burn miyuki	12:00~13:00 Basic ♪ Yoko.y		12:30~13:30 Waist ♪ Wakana	12:30~13:30 Basic ♪ Shiori		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ miyuki		
13:30	15:00~16:00 Release&Strength miyuki	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yoko.y	13:30~14:30 Waist ♪ Shiori		15:00~16:00 Pilates Cardio miyuki	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Wakana		18:00~19:00 Basic ♪ Yoko.y	18:00~19:00 Waist ♪ Wakana	18:00~19:00 Jump to Burn Wakana
15:00	17:30~18:30 Basic ♪ miyuki	17:30~18:30 Basic ♪ miyuki	19:30~20:30 Waist ♪ Wakana		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Shiori	19:30~20:30 Release&Strength miyuki		19:30~20:30 Back&Arm ♪ miyuki	19:30~20:30 Basic ♪ Shiori	19:30~20:30 Basic ♪ Shiori
17:30	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ miyuki				21:00~22:00 Basic ♪ Yoko.y	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yoko.y		21:00~22:00 Pilates Cardio Wakana	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Wakana	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Wakana
18:00										
19:30										
21:00										

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Shiori	10:30~11:30 Basic ♪ Shiori	CLOSE	10:30~11:30 Release&Strength miyuki	10:30~11:30 Basic ♪ Yoko.y		10:30~11:30 Jump to Burn miyuki	10:30~11:30 Basic ♪ Yoko.y	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Yoko.y	12:00~13:00 Waist ♪ miyuki		12:30~13:30 Basic ♪ Yoko.y	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ miyuki		12:30~13:30 Basic ♪ miyuki	12:00~13:00 Release&Strength miyuki	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Shiori	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Shiori		15:00~16:00 Basic ♪ Yoko.y	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ miyuki		17:30~18:30 Back&Arm ♪ miyuki	13:30~14:30 Waist ♪ Wakana	
15:00	17:30~18:30 Basic ♪ Yoko.y	17:30~18:30 Basic ♪ Yoko.y		18:00~19:00 Basic ♪ Shiori	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Shiori		18:00~19:00 Basic ♪ Yoko.y	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Shiori	15:00~16:00 Pilates Cardio miyuki
17:30	19:30~20:30 Waist ♪ Shiori	19:30~20:30 Pilates Cardio miyuki		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Shiori	19:30~20:30 Pilates Cardio miyuki		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Shiori	19:30~20:30 Waist ♪ Shiori	17:30~18:30 Basic ♪ Yoko.y
18:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yoko.y	21:00~22:00 Basic ♪ Shiori		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yoko.y	21:00~22:00 Basic ♪ Shiori		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yoko.y	21:00~22:00 Basic ♪ Yoko.y	
19:30									
21:00									

♪: 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)