



pilates

pilates K 国分寺店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ miyuki	CLOSE	10:30~11:30 Waist ♪ Shiori	10:30~11:30 Pilates Cardio Wakana		10:30~11:30 Basic ♪ Yoko.y	10:30~11:30 Style up pilates Mai	10:30~11:30 Waist ♪ Shiori	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Yoko.y		12:30~13:30 Jump to Burn miyuki	12:30~13:30 Basic ♪ Yoko.y		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ miyuki	12:00~13:00 Release&Strength miyuki	12:00~13:00 Pilates Cardio miyuki	
13:30	13:30~14:30 Release&Strength miyuki		15:00~16:00 Back&Arm ♪ miyuki	18:00~19:00 Basic ♪ Yoko.y		18:00~19:00 Waist ♪ Shiori	18:00~19:00 Release&Strength miyuki	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Shiori	13:30~14:30 Basic ♪ Yoko.y
15:00	17:00		18:00	19:30		21:00	17:30~18:30 Basic ♪ Yoko.y	15:00~16:00 Jump to Burn miyuki	15:00~16:00 Basic ♪ mizuki.H
17:00	18:00		19:30	21:00		18:00~19:00 Basic ♪ Yoko.y	18:00~19:00 Waist ♪ Shiori	18:00~19:00 Release&Strength miyuki	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Shiori
18:00	19:30		21:00	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Shiori		19:30~20:30 Back&Arm ♪ Yoko.y	19:30~20:30 Basic ♪ Shiori	19:30~20:30 Jump to Burn miyuki	19:30~20:30 Basic ♪ miyuki
19:30	21:00		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yoko.y	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Shiori		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ miyuki	21:00~22:00 Waist ♪ Shiori	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Shiori	21:00~22:00 Waist ♪ Shiori

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)	
10:30	CLOSE	10:30~11:30 Release&Strength Wakana	10:30~11:30 Style up pilates Mai		10:30~11:30 Pilates Cardio Wakana	10:30~11:30 Waist ♪ Shiori	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yoko.y	
12:00		12:30~13:30 Jump to Burn Wakana	12:30~13:30 Waist ♪ Shiori		12:30~13:30 Basic ♪ Yoko.y	12:00~13:00 Basic ♪ Mari.y	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Shiori	
13:30		15:00	18:00~19:00 Waist ♪ Shiori		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yoko.y	18:00~19:00 Basic ♪ Shiori	18:00~19:00 Waist ♪ miyuki	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yoko.y
15:00		17:00	19:30~20:30 Basic ♪ Yoko.y		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ miyuki	19:30~20:30 Pilates Cardio miyuki	19:30~20:30 Basic ♪ Yoko.y	15:00~16:00 Basic ♪ Mari.y
17:00		18:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Shiori		21:00~22:00 Basic ♪ Yoko.y	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Shiori	21:00~22:00 Release&Strength miyuki	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Shiori
18:00		19:30	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Shiori		21:00~22:00 Basic ♪ Yoko.y	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Shiori	21:00~22:00 Release&Strength miyuki	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Shiori
19:30		21:00	18:00~19:00 Waist ♪ Shiori		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yoko.y	18:00~19:00 Basic ♪ Shiori	18:00~19:00 Waist ♪ miyuki	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Shiori
21:00		19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Yoko.y		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ miyuki	19:30~20:30 Pilates Cardio miyuki	19:30~20:30 Basic ♪ Yoko.y	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Shiori
21:00		21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Shiori		21:00~22:00 Basic ♪ Yoko.y	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Shiori	21:00~22:00 Release&Strength miyuki	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ 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

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)	
10:30	CLOSE	10:30~11:30 Waist ♪ Shiori	10:30~11:30 Basic ♪ Yoko.y		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yoko.y	10:30~11:30 Basic ♪ mizuki.H	10:30~11:30 Jump to Burn miyuki	CLOSE	
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ Yoko.y	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Umi		12:30~13:30 Waist ♪ Shiori	12:00~13:00 Release&Strength miyuki	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Shiori		
13:30		18:00~19:00 Jump to Burn Wakana	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Wakana		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ miyuki	18:00~19:00 Basic ♪ miyuki	13:30~14:30 Basic ♪ aono.K		13:30~14:30 Style up pilates Mai
15:00		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ miyuki	19:30~20:30 Basic ♪ Shiori		19:30~20:30 Release&Strength miyuki	19:30~20:30 Waist ♪ Wakana	15:00~16:00 Back&Arm ♪ miyuki		15:00~16:00 Basic ♪ Shiori
17:00		21:00~22:00 Waist ♪ Wakana	21:00~22:00 Pilates Cardio Wakana		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yoko.y	21:00~22:00 Jump to Burn miyuki	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ aono.K		
18:00									
19:30									
21:00									

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ miyuki	10:30~11:30 Waist ♪ Shiori		10:30~11:30 Basic ♪ Sachi	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Shiori	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yoko.y	CLOSE	
12:00	12:30~13:30 Pilates Cardio Wakana	12:30~13:30 Basic ♪ mizuki.H		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Shiori	12:00~13:00 Basic ♪ Yoko.y	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ miyuki		
13:30					13:30~14:30 Waist ♪ Wakana	13:30~14:30 Basic ♪ Yoko.y		
15:00					15:00~16:00 Back&Arm ♪ Yoko.y	15:00~16:00 Waist ♪ Shiori		
17:00					17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Shiori			
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Yoko.y	18:00~19:00 Style up pilates Mai		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yoko.y	18:00~19:00 Pilates Cardio Wakana			
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ Shiori	19:30~20:30 Basic ♪ Yoko.y		19:30~20:30 Waist ♪ Shiori	19:30~20:30 Basic ♪ Umi			
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yoko.y	21:00~22:00 Jump to Burn miyuki		21:00~22:00 Basic ♪ Yoko.y	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Wakana			

♪: 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)