



pilates

pilates K 国分寺店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

2024/10/16~2024/10/31

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

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