



pilates

pilates K 国分寺店 Lesson Schedule

更新日2024/10/15

2024/11/1~2024/11/30

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

♪：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

2024/11/16~2024/11/30

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

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未確定	CLOSE	CLOSE	CLOSE		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Hitomi	10:30~11:30 Basic ♪ Camila.k
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定					12:30~13:30 Basic ♪ Yoko.y	12:00~13:00 Jump to Burn Hitomi
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yoko.y					13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yoko.y	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yoko.y
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ 未確定					15:00~16:00 Release&Strength 未確定	15:00~16:00 Release&Strength 未確定
17:00						17:30~18:30 Pilates Barre Shiori	
18:00						18:00~19:00 Waist ♪ Shiori	18:00~19:00 Basic ♪ Shiori
19:30						19:30~20:30 Pilates Barre Shiori	19:30~20:30 Release&Strength 未確定
21:00						21:00~22:00 Basic ♪ Camila.k	21:00~22:00 Jump to Burn Hitomi

♪: 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）