

| pilates K 国分寺店                          |                                             | 【 08/01 ~ 08/08 】                        |                                    | スケジュール                                      |                                          | 2025/07/11 更新                        |                                                   |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 08/01                                   | 08/02                                       | 08/03                                    | 08/04                              | 08/05                                       | 08/06                                    | 08/07                                | 08/08                                             |
| 金                                       | 土                                           | 日                                        | 月                                  | 火                                           | 水                                        | 木                                    | 金                                                 |
| 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>未確定      | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Hitomi   | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Shiori  | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>miyu.s   | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>未確定          | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Rei.U          |                                      | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>Shiori |
| 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>未確定           | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Rei.U        | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>miyu.s         | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>未確定      | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Shiori     | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>未確定       |                                      | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>miyu.s                  |
| 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>未確定      | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Hitomi        | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>Rei.U          |                                    | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>未確定          |                                          |                                      | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Shiori         |
|                                         | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Rei.U             | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Barre<br>Shiori |                                    |                                             |                                          |                                      |                                                   |
|                                         |                                             |                                          |                                    |                                             |                                          |                                      |                                                   |
|                                         | 17:30 ~ 18:30<br>Release&Strength<br>Shiori |                                          |                                    |                                             |                                          |                                      |                                                   |
| 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Hitomi |                                             |                                          | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Rei.U    | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>未確定               | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Shiori     | 18:00 ~ 19:00<br>Advance<br>Hitomi   | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Rei.U                   |
| 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>未確定           |                                             |                                          | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>未確定 | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>Shiori | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>miyu.s         | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Hitomi | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>Hitomi         |
| 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Hitomi    |                                             |                                          | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Rei.U    | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>miyu.s            | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Shiori | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>未確定   | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Hitomi           |

| pilates K 国分寺店                           |                                    | 【 08/09 ~ 08/16 】                       |                                           | スケジュール                                            |                                             | 2025/07/11 更新                            |                                           |
|------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 08/09                                    | 08/10                              | 08/11                                   | 08/12                                     | 08/13                                             | 08/14                                       | 08/15                                    | 08/16                                     |
| 土                                        | 日                                  | 月                                       | 火                                         | 水                                                 | 木                                           | 金                                        | 土                                         |
| 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>未確定       | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>miyu.s   | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>未確定           | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Hitomi   | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>miyu.s                  |                                             | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Shiori | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Shiori |
| 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Shiori | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Rei.U    | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Hitomi    | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Rei.U           | 12:30 ~ 13:30<br>Advance<br>Hitomi                |                                             | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Rei.U     | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>miyu.s          |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Rei.U          | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>未確定 | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>miyu.s        | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Hitomi |                                                   |                                             | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Shiori  | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>未確定        |
| 15:00 ~ 16:00<br>Body Balance<br>Shiori  | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>miyu.s   | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>Hitomi |                                           |                                                   |                                             |                                          | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Hitomi      |
|                                          |                                    |                                         |                                           |                                                   |                                             |                                          |                                           |
| 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Rei.U          |                                    | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>未確定      |                                           |                                                   |                                             |                                          | 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>Hitomi   |
|                                          |                                    |                                         | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>未確定        | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Shiori          | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>Shiori | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>未確定            |                                           |
|                                          |                                    |                                         | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>miyu.s          | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Rei.U                   | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>未確定          | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>miyu.s         |                                           |
|                                          |                                    |                                         | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>未確定             | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>Shiori | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Shiori        | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Rei.U     |                                           |

 : 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 K 国分寺店 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/11 更新

| 08/17                                | 08/18                                       | 08/19                                     | 08/20                                | 08/21                                       | 08/22                                             | 08/23                                   | 08/24                                             |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 日                                    | 月                                           | 火                                         | 水                                    | 木                                           | 金                                                 | 土                                       | 日                                                 |
| 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Hitomi | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Shiori | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>miyu.s          | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Rei.U      |                                             | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>未確定                | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>miyu.s        | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>Shiori |
| 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>未確定   | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>miyu.s            | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>Shiori | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>miyu.s     |                                             | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Shiori           | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Hitomi | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>miyu.s                  |
| 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Rei.U      |                                             | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>未確定             |                                      |                                             | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning<br>Shiori | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>未確定           | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Cardio<br>Shiori         |
| 16:30 ~ 17:30<br>Advance<br>Hitomi   |                                             |                                           |                                      |                                             |                                                   | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>未確定      | 16:30 ~ 17:30<br>Shape up waist<br>Hitomi         |
|                                      |                                             |                                           |                                      |                                             |                                                   |                                         |                                                   |
|                                      |                                             |                                           |                                      |                                             |                                                   | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Hitomi    |                                                   |
|                                      | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Rei.U        | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Hitomi | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Hitomi | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Rei.U             | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>未確定                |                                         |                                                   |
|                                      | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>Shiori     | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>未確定        | 19:30 ~ 20:30<br>Advance<br>Hitomi   | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>未確定           | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Rei.U                   |                                         |                                                   |
|                                      | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Rei.U             | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Hitomi   | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>未確定   | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>Shiori | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Rei.U                   |                                         |                                                   |

pilates K 国分寺店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/11 更新

| 08/25 | 08/26                                    | 08/27                                     | 08/28                              | 08/29                                     | 08/30                                       | 08/31                                   |
|-------|------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 月     | 火                                        | 水                                         | 木                                  | 金                                         | 土                                           | 日                                       |
| close | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Shiori  | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Shiori |                                    | 10:30 ~ 11:30<br>Advance<br>Hitomi        | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>未確定          | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>未確定       |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Hitomi     | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>未確定        |                                    | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Rei.U           | 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>Shiori | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>未確定      |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Shiori |                                           |                                    | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Hitomi      | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Rei.U             | 14:30 ~ 15:30<br>Body Balance<br>Shiori |
|       |                                          |                                           |                                    |                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Cardio<br>Shiori   | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Rei.U         |
|       |                                          |                                           |                                    |                                           |                                             |                                         |
|       |                                          |                                           |                                    |                                           | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Rei.U             |                                         |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Rei.U          | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>miyu.s          | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>未確定 | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Shiori   |                                             |                                         |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Hitomi  | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>未確定         | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>未確定      | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>miyu.s          |                                             |                                         |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Rei.U     | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>未確定             | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>miyu.s   | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>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時間前を切つて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。