

pilates K 国分寺店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/08/13 更新	
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未確定	10:30 ~ 11:30 Basic Rei.U		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Moe.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Hitomi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未確定	10:30 ~ 11:30 Basic miyu.s
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Shiori	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 未確定		12:00 ~ 13:00 Waist miyu.s	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Moe.S	12:30 ~ 13:30 Release & Strength Shiori	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Moe.S
	13:30 ~ 14:30 Basic Rei.U			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Moe.S	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Hitomi	14:30 ~ 15:30 Advance Hitomi	
					15:00 ~ 16:00 Basic miyu.s	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Shiori	
					17:30 ~ 18:30 Waist miyu.s		
	18:00 ~ 19:00 Basic miyu.s	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Moe.S	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Shiori	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Shiori			18:00 ~ 19:00 Basic Rei.U
	19:30 ~ 20:30 Body Balance Shiori	19:30 ~ 20:30 Waist miyu.s	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Shiori	19:30 ~ 20:30 Basic miyu.s			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Moe.S
	21:00 ~ 22:00 Waist miyu.s	21:00 ~ 22:00 Basic miyu.s	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Moe.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Shiori			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未確定

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

：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。

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Rei.U		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Moe.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Hitomi	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 miyu.s	10:30 ~ 11:30 Release&Strength 未確定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Moe.S	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Rei.U
12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Moe.S		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Rei.U	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 miyu.s	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Shiori	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Rei.U	12:00 ~ 13:00 jump to burn Hitomi	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 未確定
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Moe.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Shiori	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 miyu.s		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 未確定	
			15:00 ~ 16:00 Leg Lines Hitomi	16:30 ~ 17:30 Body Balance Shiori		15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Rei.U	
			17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Shiori			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Hitomi	
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Shiori	18:00 ~ 19:00 Body Balance Shiori	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Hitomi			18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 miyu.s		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 未確定
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 miyu.s	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Shiori	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 未確定			19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Moe.S		19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 miyu.s
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Shiori	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Moe.S	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Hitomi			21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 miyu.s		21:00 ~ 22:00 Advance Hitomi

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 miyu.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Moe.S	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Hitomi	10:30 ~ 11:30 Advance Hitomi	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Hitomi
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength 未確定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 未確定	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Moe.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Hitomi	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 miyu.s
	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 miyu.s	13:30 ~ 14:30 Release&Strength 未確定	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Hitomi		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 未確定
		15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 miyu.s	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🍃 未確定		
		17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Rei.U			
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Hitomi	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Rei.U			18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Rei.U	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rei.U
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 miyu.s	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Hitomi			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 Moe.S	19:30 ~ 20:30 Advance Hitomi
21:00 ~ 22:00 Leg Lines Hitomi	21:00 ~ 22:00 jump to burn Hitomi			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 未確定	21:00 ~ 22:00 Release&Strength 未確定

🍃 : 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。