

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

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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/14 更新

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

pilates K 国分寺店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/14 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Body Balance		Pilates Barre
Hitomi	miyu.s		Rei.U	Shiori		Shiori
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌱	jump to burn		Basic 🌱	Release&Strength		Body Balance
Moe.S	Hitomi		miyu.s	Shiori		Shiori
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
jump to burn	Basic 🌱		Pilates Barre			Basic 🌱
Hitomi	miyu.s		未確定			miyu
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Stretch & Conditioning 🌱	Shape up waist					
未確定	Hitomi					
17:30 ~ 18:30						
Leg Lines						
Hitomi						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Stretch & Conditioning 🌱	Advance	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱
			未確定	Hitomi	未確定	Rei.U
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Basic 🌱	Leg Lines	Back & Arm 🌱	Advance
			miyu.s	natsumi.N	Moe.S	Hitomi
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Back & Arm 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Release&Strength
			Moe.S	Hitomi	Rei.U	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。