



pilatesK 国分寺店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/13 更新									
03/01		03/02		03/03		03/04		03/05		03/06		03/07		03/08			
日		月		火		水		木		金		土		日			
10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			
Back & Arm 🇯🇵				Hip & Leg 🇯🇵		Pilates Cardio				Pre Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		Body Balance			
Camila.K				miyu.s		Camila.K				Rei.U		miyu.s		Camila.K			
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			
Release&Strength				Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵				Waist 🇯🇵		Advance		Waist 🇯🇵			
Rei.U				Camila.K		Rei.U				miyu.s		未確定		Akari.S			
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30			
Basic 🇯🇵				Shape up waist						Release&Strength		Hip & Leg 🇯🇵		Pilates Cardio			
Rei.U				Camila.K						Rei.U		miyu.s		Camila.K			
16:30 ~ 17:30				close						close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Shape up waist		Basic 🇯🇵						Back & Arm 🇯🇵									
Camila.K		miyu.s						Akari.S									
close		close						close						17:30 ~ 18:30		close	
														Release&Strength			
														Rei.U			
														18:00 ~ 19:00			
		Back & Arm 🇯🇵				Shape up waist		Hip & Leg 🇯🇵						Advance			
		miyu.s				Camila.K		Rei.U						未確定			
		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30			
Waist 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵		Body Balance		Back & Arm 🇯🇵											
Rei.U		Rei.U		miyu.s		miyu.s											
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00									
Release&Strength		Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵		Body Balance											
Rei.U		Rei.U		miyu.s		miyu.s											

pilatesK 国分寺店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール					
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🏋️‍♀️	Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️		Release&Strength	Advance	Basic 🏋️‍♀️	Shape up waist
miyu.s	Camila.K	miyu.s		Rei.U	未確定	Camila.K	Camila.K
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Pilates Cardio	Body Balance	Hip & Leg 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️	Pre Basic 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Body Balance
Camila.K	miyu.s	miyu.s		miyu.s	Rei.U	Rei.U	miyu.s
close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close
	Hip & Leg 🏋️‍♀️			Advance	Body Balance	Shape up waist	
	miyu.s			未確定	miyu.s	Camila.K	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Hip & Leg 🏋️‍♀️	Advance	
					miyu.s	未確定	
					close	close	
	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	close	18:00 ~ 19:00	
Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	Advance	Hip & Leg 🏋️‍♀️		Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	
miyu.s	Camila.K	Rei.U	未確定	Rei.U		Camila.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Release&Strength	Pilates Cardio	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Body Balance		Basic 🏋️‍♀️	
Camila.K	Rei.U	Camila.K	Camila.K	miyu.s		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	
Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	Pre Basic 🏋️‍♀️	Advance	Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️		
Camila.K	Rei.U	未確定	Rei.U	miyu.s	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。

pilatesK 国分寺店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/13 更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Body Balance	Waist 🇯🇵	Pilates Cardio	Pre Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	
YUA.s	miyu.s		Camila.K	Camila.K	Camila.K	Rei.U	Rei.U	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Stretch & Conditioning 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	
Camila.K	Camila.K		未確定	miyu.s	Rei.U	Rei.U	未確定	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Advance		Advance	
YUA.s			Camila.K	未確定	未確定		未確定	
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Waist 🇯🇵	Body Balance	Back & Spine			
			Rei.U	miyu.s	未確定			
			close	close	close			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
			Release&Strength	Back & Spine				
			Rei.U	未確定				
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio			Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵			Body Balance	Shape up waist
Camila.K			未確定	YUA.s			miyu.s	Camila.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🇯🇵	Shape up waist	Pre Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵				
miyu.s	Camila.K	Rei.U	YUA.s	Camila.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Advance	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵				
miyu.s	YUA.s	未確定	miyu.s	YUA.s				

pilatesK 国分寺店		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール					
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Spine	Waist 🌿	Basic 🌿	
miyu.s		YUA.s	未確定	未確定	miyu.s	YUA.s	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🌿		Advance	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Body Balance	Waist 🌿	
miyu.s		未確定	miyu.s	未確定	miyu.s	miyu.s	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	
		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿		Back & Arm 🌿	
		YUA.s	Rei.U	Camila.K		YUA.s	
		close	15:00 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30		close	
	Advance		Release&Strength				
	未確定		Rei.U				
	close		close				
	17:30 ~ 18:30						
	Body Balance						
	miyu.s						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Advance	Hip & Leg 🌿	Release&Strength		Basic 🌿	Body Balance		
未確定	miyu.s	Rei.U		未確定	miyu.s		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🌿	Body Balance	Waist 🌿		Pilates Cardio	Pre Basic 🌿		
未確定	miyu.s	miyu.s		Camila.K	Rei.U		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Cardio	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	close	Back & Spine	Advance		
Camila.K	未確定	miyu.s		未確定	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。