

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

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
pilatesK 国分寺店	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	Back & Arm 🌸	10:30 ~ 11:30	Stretch & Conditioning 🌸	Waist 🌸	10:30 ~ 11:30	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	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	close	close	close	close	close	close	close	close
						13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
						Advance	Body Balance	Shape up waist	
						未確定	miyu.s	Camila.K	
						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
						Hip & Leg 🌸	Advance	Advance	
						miyu.s	未確定	close	
						close	close	close	close
						17:30 ~ 18:30	Waist 🌸	Waist 🌸	
						miyu.s			
						18:00 ~ 19:00	Stretch & Conditioning 🌸	Stretch & Conditioning 🌸	
							Camila.K	Camila.K	
							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
							Basic 🌸	Basic 🌸	
							miyu.s	miyu.s	
							21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
							Hip & Leg 🌸	Hip & Leg 🌸	
							miyu.s	miyu.s	

⌚ : 体験可能なレッスン  
 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時間前まで切っ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 10:30 ~ 11:30	水 Basic 旎 YUA.s	木 Hip & Leg 旎 miyu.s	金 Body Balance Camila.K	土 Waist 旎 Camila.K	日 Pilates Cardio Camila.K	月 Pre Basic 旎 Rei.U	火 Waist 旎 Rei.U
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	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 Camila.K	Stretch & Conditioning 旎	Camila.K	Basic 旎	Hip & Leg 旎	Pre Basic 旎	Hip & Leg 旎	Basic 旎
13:30 ~ 14:30	Back & Arm 旎 YUA.s	close	未確定	miyu.s	Rei.U	Rei.U	未確定
14:30 ~ 15:30	Back & Arm 旎 YUA.s	close	Hip & Leg 旎 Camila.K	Basic 旎 未確定	Advance	Advance	未確定
15:30 ~ 16:00	Back & Arm 旎 YUA.s	close	Waist 旎 Rei.U	Body Balance miyu.s	Back & Spine 未確定	close	close
16:00 ~ 17:30	Back & Arm 旎 YUA.s	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	Back & Arm 旎 YUA.s	close	Release&Strength Rei.U	Back & Spine 未確定	close	close	close
18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio Camila.K	18:00 ~ 19:00	Basic 旎 未確定	Back & Arm 旎 YUA.s	Body Balance 未確定	Body Balance miyu.s	Shape up waist Camila.K
19:30 ~ 20:30	Hip & Leg 旎 miyu.s	19:30 ~ 20:30	Shape up waist Camila.K	Pre Basic 旎 Rei.U	Back & Spine 未確定	Back & Arm 旎 YUA.s	Stretch & Conditioning 旎 Camila.K
21:00 ~ 22:00	Waist 旎 miyu.s	21:00 ~ 22:00	Back & Arm 旎 YUA.s	Advance 未確定	Waist 旎 miyu.s	Back & Arm 旎 YUA.s	Back & Arm 旎 YUA.s

## pilatesK 国分寺店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

2026/02/13 更新

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水 10:30 ~ 11:30	木 Body Balance miyu.s	金 Back & Arm 旎 YUA.s	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
12:30 ~ 13:30	Back & Arm 旎 miyu.s	close	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	Back & Arm 旎 miyu.s	close	Advance 未確定	Back & Arm 旎 miyu.s	Basic 旎 未確定	Waist 旎 miyu.s
14:30 ~ 15:30	Back & Arm 旎 miyu.s	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
15:30 ~ 16:30	Back & Arm 旎 miyu.s	close	Basic 旎 YUA.s	Hip & Leg 旎 Rei.U	Waist 旎 Camila.K	Back & Arm 旎 YUA.s
16:30 ~ 17:30	Back & Arm 旎 miyu.s	close	Advance 未確定	Release&Strength Rei.U	Body Balance 未確定	close
17:30 ~ 18:30	Back & Arm 旎 miyu.s	close	Body Balance miyu.s	close	close	close
18:00 ~ 19:00	Advance 未確定	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg 旎 miyu.s	Release&Strength Rei.U	Basic 旎 未確定	Body Balance miyu.s
19:30 ~ 20:30	Basic 旎 未確定	19:30 ~ 20:30	Body Balance miyu.s	Waist 旎 miyu.s	Back & Spine 未確定	Back & Spine 未確定
21:00 ~ 22:00	Pilates Cardio Camila.K	21:00 ~ 22:00	Basic 旎 未確定	Hip & Leg 旎 miyu.s	Advance 未確定	Advance 未確定

旎 : 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。