

| pilatesK フレスポ国分 |               | 【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール |               |               |       |       |               | 2026/07/22 更新 |
|-----------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|-------|-------|---------------|---------------|
| 09/01           | 09/02         | 09/03                    | 09/04         | 09/05         | 09/06 | 09/07 | 09/08         |               |
| 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 | close | close | 10:30 ~ 11:30 |               |
| Basic           | Waist         |                          | Basic         | Hip&Leg       |       |       | Waist         |               |
| konoa.s         | yuka.k        |                          | konoa.s       | Kiho.H        |       |       | yuka.k        |               |
| 12:30 ~ 13:30   | 12:30 ~ 13:30 |                          | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |       |       | 12:30 ~ 13:30 |               |
| Hip&Leg         | Pre Basic     |                          | Waist         | Basic         |       |       | Basic         |               |
| Kiho.H          | Sachi         |                          | yuka.k        | konoa.s       |       |       | konoa.s       |               |
| close           | close         | close                    | close         | 14:30 ~ 15:30 | close | close | close         |               |
|                 |               |                          |               | Waist         |       |       |               |               |
|                 |               |                          |               | yuka.k        |       |       |               |               |
|                 |               |                          |               | Close         |       |       |               |               |
|                 |               |                          |               | 17:00 ~ 18:00 |       |       |               |               |
|                 |               |                          |               | Basic         |       |       |               |               |
|                 |               |                          |               | Kiho.H        |       |       |               |               |
| 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00 | Close         | close | close | 18:00 ~ 19:00 |               |
| Waist           | Hip&Leg       | Basic                    | Pre Basic     |               |       |       | Basic         |               |
| yuka.k          | Kiho.H        | konoa.s                  | Sachi         |               |       |       | Kiho.H        |               |
| 20:30 ~ 21:30   | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30            | 20:30 ~ 21:30 |               |       |       | 20:30 ~ 21:30 |               |
| Pre Basic       | Basic         | Hip&Leg                  | Basic         |               |       |       | Hip&Leg       |               |
| Sachi           | konoa.s       | Kiho.H                   | Kiho.H        |               |       |       | Sachi         |               |

| pilatesK フレスポ国分 |               | 【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール |               |       |       |               |               |
|-----------------|---------------|--------------------------|---------------|-------|-------|---------------|---------------|
| 09/09           | 09/10         | 09/11                    | 09/12         | 09/13 | 09/14 | 09/15         | 09/16         |
| 水               | 木             | 金                        | 土             | 日     | 月     | 火             | 水             |
| 10:30 ~ 11:30   | close         | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30 | close | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 |
| Pre Basic       |               | Waist                    | Basic         |       |       | Basic         | Waist         |
| Sachi           |               | yuka.k                   | konoa.s       |       |       | konoa.s       | yuka.k        |
| 12:30 ~ 13:30   |               | 12:30 ~ 13:30            | 12:30 ~ 13:30 |       |       | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |
| Hip&Leg         |               | Basic                    | Waist         |       |       | Pre Basic     | Basic         |
| Kiho.H          |               | Kiho.H                   | yuka.k        |       |       | Sachi         | konoa.s       |
| close           | close         | close                    | 14:30 ~ 15:30 | close | close | close         | close         |
|                 |               |                          | Basic         |       |       |               |               |
|                 |               |                          | konoa.s       |       |       |               |               |
|                 |               |                          | Close         |       |       |               |               |
|                 |               |                          | 17:00 ~ 18:00 |       |       |               |               |
|                 |               |                          | Waist         |       |       |               |               |
|                 |               |                          | yuka.k        |       |       |               |               |
| 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00            | Close         | close | close | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Waist           | Hip&Leg       | Basic                    |               |       |       | Hip&Leg       | Pre Basic     |
| yuka.k          | Kiho.H        | konoa.s                  |               |       |       | Kiho.H        | Sachi         |
| 20:30 ~ 21:30   | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30            |               |       |       | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 |
| Basic           | Waist         | Hip&Leg                  |               |       |       | Waist         | Hip&Leg       |
| konoa.s         | yuka.k        | Kiho.H                   |               |       |       | yuka.k        | Kiho.H        |

・休職可能レッスン  
 ・クラスの曜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 時間前まで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。

pilatesK フレスポ国分

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/07/22 更新

| 09/17         | 09/18         | 09/19         | 09/20         | 09/21         | 09/22         | 09/23         | 09/24     |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------|---------------|
| 木             | 金             | 土             | 日             | 月             | 火             | 水             | 木         |               |
| close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close         | close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close     |               |
|               | Basic         | Pre Basic     |               |               | Pre Basic     | Basic         |           |               |
|               | konoa.s       | Sachi         |               |               | Sachi         | konoa.s       |           |               |
|               | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |               |               | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |           |               |
|               | Hip&Leg       | Basic         |               |               | Hip&Leg       | Waist         |           |               |
|               | Kiho.H        | konoa.s       |               |               | Kiho.H        | yuka.k        |           |               |
|               | close         | 14:30 ~ 15:30 |               |               | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 |           | 14:30 ~ 15:30 |
|               |               | Waist         |               |               | Waist         | Waist         |           | Hip&Leg       |
|               |               | Sachi         |               |               |               | yuka.k        |           | Kiho.H        |
|               |               | Close         |               |               | Close         | Close         |           | Close         |
| 17:00 ~ 18:00 |               | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 |               |               |           |               |
| close         | Hip&Leg       | Close         | Basic         | Pre Basic     | Close         |               |           |               |
|               | Sachi         |               | konoa.s       | Sachi         |               |               |           |               |
|               | 18:00 ~ 19:00 |               | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |               |               |           |               |
|               |               |               |               |               |               | Waist         | Pre Basic | Pre Basic     |
|               |               |               |               |               |               | yuka.k        | Sachi     | Sachi         |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 |               |               |               |           |               |
| Basic         | Waist         | Close         | Hip&Leg       |               |               |               |           |               |
| Kiho.H        | yuka.k        |               | Kiho.H        |               |               |               |           |               |

pilatesK フレスポ国分

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

| 09/25         | 09/26         | 09/27 | 09/28  | 09/29         | 09/30         |
|---------------|---------------|-------|--------|---------------|---------------|
| 金             | 土             | 日     | 月      | 火             | 水             |
| 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | close  | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 |
| Waist         | Basic         |       |        | Back & Arm    | Waist         |
| yuka.k        | konoa.s       |       |        | konoa.s       | yuka.k        |
| 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |       |        | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |
| Pre Basic     | Waist         |       |        | Waist         | Basic         |
| Sachi         | yuka.k        |       |        | yuka.k        | konoa.s       |
| close         | 14:30 ~ 15:30 |       |        | close         | close         |
|               | Hip & Leg     |       |        |               |               |
|               | Kiho.H        |       |        |               |               |
|               | Close         |       |        |               |               |
|               | 17:00 ~ 18:00 |       |        |               |               |
|               | Basic         |       |        |               |               |
| Kiho.H        | Close         | close | close  |               |               |
| 18:00 ~ 19:00 |               |       |        | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Hip & Leg     |               |       |        | Hip & Leg     | Pre Basic     |
| Kiho.H        |               |       |        | Kiho.H        | Sachi         |
| 20:30 ~ 21:30 |               |       |        | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 |
| Basic         |               |       |        | Waist         | Basic         |
| konoa.s       |               | Sachi | Kiho.H |               |               |

・休職可能レッスン  
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。  
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。  
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは時間前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。