

| pilatesK フレスポ国分 |                                                | 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール                       |       |       |                                                |                                   |       | 2026/09/18 更新                     |                                      |                                     |
|-----------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 10/01           | 10/02                                          | 10/03                                          | 10/04 | 10/05 | 10/06                                          | 10/07                             | 10/08 |                                   |                                      |                                     |
| 木               | 金                                              | 土                                              | 日     | 月     | 火                                              | 水                                 | 木     |                                   |                                      |                                     |
| close           | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>yuka.k               | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>konoa.s              | close | close | 10:30 ~ 11:30<br>Beauty Conditioning<br>Kiho.H | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>konoa.s | close |                                   |                                      |                                     |
|                 | 12:30 ~ 13:30<br>Beauty Conditioning<br>Kiho.H | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>yuka.k               |       |       | 12:30 ~ 13:30<br>Pre Basic<br>sachi            | 12:30 ~ 13:30<br>Hip&Leg<br>sachi |       |                                   |                                      |                                     |
|                 | close                                          | 14:30 ~ 15:30<br>Pre Basic<br>sachi            |       |       | close                                          | close                             |       |                                   |                                      |                                     |
|                 |                                                | 16:30 ~ 17:30<br>Beauty Conditioning<br>Kiho.H |       |       |                                                |                                   |       |                                   |                                      |                                     |
|                 |                                                | close                                          |       |       |                                                |                                   |       |                                   |                                      |                                     |
|                 |                                                |                                                |       |       |                                                |                                   |       |                                   |                                      |                                     |
|                 |                                                |                                                |       |       |                                                |                                   |       |                                   |                                      |                                     |
|                 |                                                |                                                |       |       |                                                |                                   |       |                                   |                                      |                                     |
|                 | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>yuka.k               | 18:00 ~ 19:00<br>Pre Basic<br>sachi            |       |       | close                                          |                                   |       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>konoa.s | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>yuka.k     | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>yuka.k    |
|                 | 19:30 ~ 20:30<br>Beauty Conditioning<br>Kiho.H | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>konoa.s              |       |       |                                                |                                   |       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip&Leg<br>sachi | 19:30 ~ 20:30<br>Pre Basic<br>Kiho.H | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>yuka.k    |
|                 | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>konoa.s              | 21:00 ~ 22:00<br>Hip&Leg<br>sachi              |       |       |                                                |                                   |       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>konoa.s | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>yuka.k     | 21:00 ~ 22:00<br>Pre Basic<br>sachi |
|                 | close                                          |                                                |       |       |                                                |                                   |       |                                   |                                      |                                     |
|                 |                                                |                                                |       |       |                                                |                                   |       |                                   |                                      |                                     |

| pilatesK フレスポ国分     |                     | 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール |               |               |               |                     |               |       |
|---------------------|---------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|-------|
| 10/09               | 10/10               | 10/11                    | 10/12         | 10/13         | 10/14         | 10/15               | 10/16         |       |
| 金                   | 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 | close               | 10:30 ~ 11:30 |       |
| Basic               | Waist               |                          | Pre Basic     | Waist         | Pre Basic     |                     | Hip&Leg       |       |
| konoa.s             | yuka.k              |                          | sachi         | yuka.k        | sachi         |                     | sachi         |       |
| 12:30 ~ 13:30       | 12:30 ~ 13:30       |                          | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |                     | 12:30 ~ 13:30 |       |
| Waist               | Beauty Conditioning |                          | Waist         | Basic         | Waist         |                     | Basic         |       |
| yuka.k              | Kiho.H              |                          | yuka.k        | konoa.s       | yuka.k        |                     | konoa.s       |       |
| close               | 14:30 ~ 15:30       |                          | 14:30 ~ 15:30 | close         | close         |                     | close         | close |
|                     | Basic               |                          | Hip&Leg       |               |               |                     |               |       |
|                     | yuka.k              |                          | sachi         |               |               |                     |               |       |
|                     | 16:30 ~ 17:30       |                          | 16:30 ~ 17:30 |               |               |                     |               |       |
|                     | Pre Basic           |                          | Basic         |               |               |                     |               |       |
|                     | Kiho.H              |                          | yuka.k        |               |               |                     |               |       |
| 18:00 ~ 19:00       | close               |                          | close         | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00       | 18:00 ~ 19:00 |       |
| Pre Basic           |                     |                          |               | Basic         | Waist         | Beauty Conditioning |               |       |
| Kiho.H              |                     | sachi                    |               | konoa.s       | yuka.k        | Kiho.H              |               |       |
| 19:30 ~ 20:30       |                     | 19:30 ~ 20:30            |               | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |                     |               |       |
| Hip&Leg             |                     | Beauty Conditioning      |               | Hip&Leg       | Basic         | Waist               |               |       |
| sachi               |                     | Kiho.H                   |               | Kiho.H        | konoa.s       | yuka.k              |               |       |
| 21:00 ~ 22:00       | close               | close                    | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00       |               |       |
| Beauty Conditioning |                     |                          | Hip&Leg       | Basic         | Hip&Leg       | Pre Basic           |               |       |
| Kiho.H              |                     |                          | sachi         | konoa.s       | sachi         | Kiho.H              |               |       |

・体験可能レッスン  
 ・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 週間前までにお申し込みしております。  
 ・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。

## 2026/09/18 更新

| pilatesK   フレスポ国分 |                     | 【      10/25    ~    10/31    】 |                   |       |                     | スケジュール            |                   |                   |
|-------------------|---------------------|---------------------------------|-------------------|-------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 10/25             | 10/26               | 10/27                           | 10/28             | 10/29 | 10/30               | 10/31             |                   |                   |
| 日                 | 月                   | 火                               | 水                 | 木     | 金                   | 土                 |                   |                   |
| close             | close               | 10:30   ~   11:30               | 10:30   ~   11:30 | close | 10:30   ~   11:30   | 10:30   ~   11:30 |                   |                   |
|                   |                     | Beauty Conditioning             | Basic             |       | Beauty Conditioning | Pre Basic         |                   |                   |
|                   |                     | Kiho.H                          | konoa.s           |       | Kiho.H              | sachi             |                   |                   |
|                   |                     | 12:30   ~   13:30               | 12:30   ~   13:30 |       | 12:30   ~   13:30   | 12:30   ~   13:30 |                   |                   |
|                   |                     | Basic                           | Pre Basic         |       | Basic               | Hip&Leg           |                   |                   |
|                   |                     | konoa.s                         | sachi             |       | yuka.k              | Kiho.H            |                   |                   |
|                   |                     | close                           | close             |       | close               | close             | close             | 14:30   ~   15:30 |
|                   |                     |                                 |                   |       |                     |                   |                   | Basic             |
|                   |                     |                                 |                   |       |                     |                   |                   | konoa.s           |
|                   |                     |                                 |                   |       |                     |                   |                   | 16:30   ~   17:30 |
|                   |                     |                                 |                   |       |                     |                   |                   | Waist             |
|                   |                     | yuka.k                          | close             |       |                     |                   |                   |                   |
|                   |                     | 18:00   ~   19:00               |                   |       | 18:00   ~   19:00   | 18:00   ~   19:00 | 18:00   ~   19:00 |                   |
|                   |                     | Basic                           |                   |       | Waist               | Basic             | Hip&Leg           |                   |
|                   |                     | konoa.s                         |                   |       | yuka.k              | konoa.s           | sachi             |                   |
|                   |                     | 19:30   ~   20:30               |                   |       | 19:30   ~   20:30   | 19:30   ~   20:30 | 19:30   ~   20:30 |                   |
| Hip&Leg           | Beauty Conditioning | Waist                           | Basic             |       |                     |                   |                   |                   |
| sachi             | Kiho.H              | yuka.k                          | konoa.s           |       |                     |                   |                   |                   |
| 21:00   ~   22:00 | 21:00   ~   22:00   | 21:00   ~   22:00               | 21:00   ~   22:00 |       |                     |                   |                   |                   |
| Waist             | Basic               | Basic                           | Pre Basic         |       |                     |                   |                   |                   |
| Kiho.H            | Kiho.H              | konoa.s                         | sachi             |       |                     |                   |                   |                   |

※体験可能レッスン  
 ・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週間前迄にお願しております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切った後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2回以上、翌月の予約可能回数から1回に制限されます。