

pilatesK フレスポ園分		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/08 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				
				yuka.k				
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 フレスポ園分		【 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				Waist	Pre Basic
yuka.k	Kiho.H	konoa.s				yuka.k	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				Basic	Hip&Leg
konoa.s	yuka.k	Kiho.H				Kiho.H	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						2026/09/08 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic	Pre Basic		Hip & Leg	Pre Basic	Basic		
	konoa.s	Sachi		Kiho.H	Sachi	konoa.s		
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg	Basic		Basic	Hip & Leg	Waist		
	Kiho.H	konoa.s		yuka.k	Kiho.H	yuka.k		
	close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
		Waist		Waist	Basic	Hip & Leg		
		Sachi		yuka.k	konoa.s	Kiho.H		
		Close		Close	Close	Close		
		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		
		Hip & Leg		Hip & Leg	Waist	Pre Basic		
		Sachi		Kiho.H	yuka.k	Sachi		
		Close		Close	Close	Close		
	18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00
	Hip & Leg							Basic
Kiho.H	yuka.k							
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Close	close	Close	Close	Close	20:30 ~ 21:30	
Basic	Waist						Hip & Leg	
yuka.k	Sachi						Sachi	

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						10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30							
Waist		Basic						Basic		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		close		close			
		Hip&Leg															
		Kiho.H															
		Close															
		17:00 ~ 18:00															
		Basic															
		Kiho.H															
		Close															
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00										18:00 ~ 19:00	
				Hip&Leg		Basic										Pre Basic	
Kiho.H				Sachi		Sachi											
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30											
Basic				Hip&Leg		Basic											
konoa.s				Kiho.H		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。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄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。