

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08			
日	月	火	水	木	金	土	日			
close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm konoa.s	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Sachi	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kiho.H	10:30 ~ 11:30 Waist Sachi	close			
		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kiho.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm konoa.s		12:30 ~ 13:30 Basic konoa.s	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kiho.H				
		14:30 ~ 15:30 Basic konoa.s	close		close	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Sachi				
		16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning Kiho.H				16:30 ~ 17:30 Basic Kiho.H				
		close				close				
								18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kiho.H	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Sachi	18:00 ~ 19:00 Waist Sachi
								19:30 ~ 20:30 Waist Sachi	19:30 ~ 20:30 Basic konoa.s	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Kiho.H
								21:00 ~ 22:00 Basic Kiho.H	21:00 ~ 22:00 Waist Sachi	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Sachi

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16				
月	火	水	木	金	土	日	月				
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close				
	Hip & Leg 🍌🍌	Basic 🍌🍌		Back & Arm 🍌🍌	Basic 🍌🍌						
	Kiho.H	Sachi		konoa.s	konoa.s						
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30						
	Pre Basic 🍌🍌	Waist 🍌🍌		Hip & Leg 🍌🍌	Waist 🍌🍌						
	konoa.s	Kazuki.I		Kiho.H	Sachi						
	close	close		close	14:30 ~ 15:30						
					Beauty Conditioning 🍌🍌						
					Kiho.H						
					16:30 ~ 17:30						
					Back & Arm 🍌🍌						
	close	close		close	konoa.s						
					close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								Basic 🍌🍌	Back & Arm 🍌🍌	Hip & Leg 🍌🍌	Pre Basic 🍌🍌
								Kazuki.I	konoa.s	Kiho.H	Sachi
								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
								Back & Arm 🍌🍌	Pre Basic 🍌🍌	Back & Arm 🍌🍌	Basic 🍌🍌
konoa.s			Sachi			Sachi	Kiho.H				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Hip & Leg 🍌🍌	Hip & Leg 🍌🍌	Basic 🍌🍌	Waist 🍌🍌								
Kazuki.I	Sachi	Kiho.H	Sachi								

🟢：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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2026/10/13 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24					
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Basic👉	Waist👉		Hip & Leg👉	Waist👉		Back & Arm👉	Waist👉					
konoa.s	Sachi		Kazuki.I	Sachi		konoa.s	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	12:30 ~ 13:30				
Hip & Leg👉	Back & Arm👉		Basic👉	Basic👉		Beauty Conditioning👉	Basic👉					
Sachi	konoa.s		Kiho.H	Kiho.H		Kiho.H	konoa.s					
close	close		close	close		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close				
						Hip & Leg👉	Basic👉					
						Sachi	konoa.s					
						16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
						Basic👉	Hip & Leg👉					
						Kiho.H	Kiho.H					
						close	close		close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Back & Arm👉	Pre Basic👉	Basic👉	Waist👉		Hip & Leg👉							
konoa.s	Sachi	Kiho.H	Sachi		Kiho.H							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Beauty Conditioning👉	Hip & Leg👉	Waist👉	Beauty Conditioning👉		Pre Basic👉							
Kiho.H	Kiho.H	Sachi	Kiho.H		Sachi							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Pre Basic👉	Basic👉	Hip & Leg👉	Pre Basic👉		Back & Arm👉							
Kiho.H	Kiho.H	Kiho.H	Sachi		Sachi							

pilatesK フレスポ国分

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30			
水	木	金	土	日	月			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close			
Hip & Leg 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️					
Kiho.H		konoa.s	konoa.s					
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30					
Pre Basic 🏋️‍♀️		Beauty Conditioning 🏋️‍♀️	Pre Basic 🏋️‍♀️					
Sachi		Kiho.H	Sachi					
close		close	14:30 ~ 15:30					
			Back & Arm 🏋️‍♀️					
			konoa.s					
			16:30 ~ 17:30					
			Hip & Leg 🏋️‍♀️					
close		close	Kiho.H					
			close					
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
						Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	Pre Basic 🏋️‍♀️
						konoa.s	konoa.s	Sachi
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Beauty Conditioning 🏋️‍♀️			Pre Basic 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️			
	Kiho.H			Sachi	konoa.s			
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Back & Arm 🏋️‍♀️			Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️			
konoa.s	konoa.s	Sachi						

🌱: 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。