



pilates

# pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

## 2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	10:30~11:30 Back&Spine umi	10:30~11:30 Style up pilates Mika.N	10:30~11:30 Basic 📌 未確定	10:30~11:30 Pilates Workout miyuki	10:30~11:30 Body Balance Sachi	close	10:30~11:30 Reset Flow Hitomi
12:00	12:00~13:00 Animal Stretch umi	12:00~13:00 Release&Strength Mika.N	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	12:00~13:00 Style up pilates Mika.N	12:00~13:00 Basic 📌 Sachi	12:00~13:00 Back&Spine umi		12:00~13:00 Body Balance Sachi
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	13:30~14:30 Pilates Cardio umi	13:30~14:30 Basic 📌 未確定	13:30~14:30 Waist 📌 Sachi	13:30~14:30 Shape up Waist miyuki	13:30~14:30 Stretch&Conditioning 📌 yukino		13:30~14:30 Jump to Burn Hitomi
15:00	15:00~16:00 Back&Spine umi		15:00~16:00 Body Balance Sachi		15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	15:00~16:00 Waist 📌 Sachi		15:00~16:00 Basic 📌 未確定
					16:30~17:30 Release&Strength Mika.N	16:30~17:30 Hip&Leg 📌 Ayumi.S		
17:00								
18:00	18:00~19:00 Advance Hitomi	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Hitomi	18:00~19:00 Shape up Waist yukino	18:00~19:00 Back&Spine umi	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	18:00~19:00 Power up Control umi		18:00~19:00 Style up pilates Mika.N
19:30	19:30~20:30 Basic 📌 未確定	19:30~20:30 Body Balance Sachi	19:30~20:10 Animal Stretch umi	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	19:30~20:30 Style up pilates Mika.N			19:30~20:30 Pilates Cardio umi
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Hitomi	21:00~22:00 Reset Flow Hitomi	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 yukino	21:00~22:00 Back&Arm 📌 umi				21:00~22:00 Release&Strength Mika.N

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Waist 📌 Sachi	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	10:30~11:30 Power up Control umi	10:30~11:30 Basic 📌 未確定	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Hitomi	close	10:30~11:30 Release&Strength Mika.N
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout arisa	12:00~13:00 Back&Spine umi	12:00~13:00 Waist 📌 Sachi	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	12:00~13:00 Release&Strength Mika.N		12:00~13:00 Jump to Burn Hitomi
13:30	13:30~14:30 Back&Arm 📌 Hitomi	13:30~14:30 Pilates Cardio umi	13:30~14:30 Animal Stretch umi	13:30~14:30 Style up pilates Mika.N	13:30~14:30 Reset Flow Hitomi		13:30~14:30 Basic 📌 未確定
15:00		15:00~16:00 Basic 📌 未確定		15:00~16:00 Advance Hitomi	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Ayumi.S		15:00~16:00 Power up Control Hitomi
				16:30~17:30 Body Balance Sachi	16:30~17:30 Basic 📌 Sachi		
17:00							
18:00	18:00~19:00 Basic 📌 未確定	18:00~19:00 Reset Flow Hitomi	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	18:00~19:00 Waist 📌 Sachi	18:00~19:00 Style up pilates Mika.N		18:00~19:00 Back&Spine umi
19:30	19:30~20:30 Back&Spine umi	19:30~20:30 Waist 📌 Mika.N	19:30~20:30 Body Balance Sachi	19:30~20:30 Reset Flow Hitomi			19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Ayumi.S
21:00	21:00~22:00 Style up pilates Mika.N	21:00~22:00 Advance Hitomi	21:00~22:00 Basic 📌 未確定				21:00~22:00 Body Balance 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。



pilates

# pilates K 立川店 Lesson Schedule

## 2024/10/16~2024/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Hitomi	10:30~11:30 Basic ♪ Sachi	10:30~11:30 Back&Spine umi	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	10:30~11:30 Pilates Workout arisa	close	10:30~11:30 Pilates Cardio umi	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Power up Control Hitomi	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	12:00~13:00 Release&Strength Mika.N	12:00~13:00 Waist ♪ Mika.N		12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Back&Spine umi
13:30	13:30~14:30 Reset Flow Hitomi	13:30~14:30 Waist ♪ Sachi	13:30~14:30 Pilates Cardio umi	13:30~14:30 Body Balance Sachi	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定		13:30~14:30 Animal Stretch umi	13:30~14:30 Waist ♪ umi
15:00		15:00~16:00 Jump to Burn Hitomi		15:00~16:00 Style up pilates Mika.N	15:00~16:00 Pilates Barre arisa		15:00~16:00 Release&Strength Mika.N	
				16:30~17:30 Jump to Burn Hitomi	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Ayumi.S			
17:00								
18:00	18:00~19:00 Animal Stretch umi	18:00~19:00 Back&Arm ♪ umi	18:00~19:00 Jump to Burn Hitomi	18:00~19:00 Basic ♪ 未確定	18:00~19:00 Pilates Cardio umi		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	18:00~19:00 Body Balance Sachi
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	19:30~20:30 Basic ♪ 未確定	19:30~20:30 Style up pilates Mika.N	19:30~20:30 Power up Control Hitomi			19:30~20:30 Back&Arm ♪ Hitomi	19:30~20:30 Reset Flow Hitomi
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio umi	21:00~22:00 Back&Spine umi	21:00~22:00 Reset Flow Hitomi				21:00~22:00 Advance Hitomi	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Mika.N	10:30~11:30 Body Balance Sachi	10:30~11:30 Reset Flow Hitomi	10:30~11:30 Animal Stretch umi	close	10:30~11:30 Advance Hitomi	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	10:30~11:30 Style up pilates Mika.N
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	12:00~13:00 Basic ♪ Sachi	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ yukno		12:00~13:00 Body Balance Sachi	12:00~13:00 Reset Flow Hitomi	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定
13:30	13:30~14:30 Style up pilates Mika.N	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	13:30~14:30 Power up Control Hitomi	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定		13:30~14:30 Reset Flow Hitomi	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Hitomi	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Ayumi.S
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ Sachi		15:00~16:00 Style up pilates Mika.N	15:00~16:00 Shape up Waist yukino		15:00~16:00 Basic ♪ 未確定		15:00~16:00 Reset Flow Hitomi
			16:30~17:30 Back&Spine umi	16:30~17:30 Jump to Burn Hitomi				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Body Balance Sachi	18:00~19:00 Style up pilates Mika.N	18:00~19:00 Animal Stretch umi	18:00~19:00 Reset Flow Hitomi		18:00~19:00 Release&Strength Mika.N	18:00~19:00 Pilates Cardio umi	18:00~19:00 Basic ♪ Sachi
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Hitomi	19:30~20:30 Back&Spine umi	19:30~20:30 Basic ♪ Mika.N			19:30~20:30 Animal Stretch umi	19:30~20:30 Style up pilates Mika.N	19:30~20:30 Back&Spine umi
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ 未確定	21:00~22:00 Release&Strength Mika.N				21:00~22:00 Style up pilates Mika.N	21:00~22:00 Animal Stretch umi	21:00~22:00 Pilates Workout Sachi

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

### STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）