

立川店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Mayu.K	10:30~11:30 Back&Spine Riri	10:30~11:30 Basic runa.m	close	10:30~11:30 Back&Arm runa.m	10:30~11:30 Pilates Workout Sachi
		12:00~13:00 Basic Mayu.K	12:00~13:00 Jump to Burn Hitomi	12:00~13:00 Release&Strength Ayumi.S		12:00~13:00 Hip&Leg Ayumi.S	12:00~13:00 Back&Arm runa.m
		13:30~14:30 Style up pilates Mika.N	13:30~14:30 Waist Sachi	13:30~14:30 Back&Arm runa.m		13:30~14:30 Basic runa.m	13:30~14:30 Hip&Leg Sachi
		15:00~16:00 Hip&Leg Ayumi.S	15:00~16:00 Pilates Barre Riri	15:00~16:00 Shape up Waist Mika.N		15:00~16:00 Release&Strength Ayumi.S	
		16:30~17:30 Waist Mika.N	16:30~17:30 Release&Strength Ayumi.S	16:30~17:30 Hip&Leg Ayumi.S			
		18:00~19:00 Release&Strength Ayumi.S	18:00~19:00 Basic runa.m	18:00~19:00 Style up pilates Mika.N		18:00~19:00 Basic runa.m	18:00~19:00 Waist Mika.N
		19:30~20:30 Shape up Waist Mika.N	19:30~20:30 Hip&Leg Ayumi.S			19:30~20:30 Reset Flow Mika.N	19:30~20:30 Basic runa.m
						21:00~22:00 Body Balance Sachi	21:00~22:00 Style up pilates Mika.N

立川店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30~11:30 Reset Flow Mika.N	10:30~11:30 Hip Punch Riri	10:30~11:30 Waist yuki.H	10:30~11:30 Jump to Burn Hitomi	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Riri	10:30~11:30 Basic runa.m	10:30~11:30 Animal Stretch Riri
12:00~13:00 Pilates Workout Sachi	12:00~13:00 Basic Sachi	12:00~13:00 Back&Arm Chisaki.s	12:00~13:00 Animal Stretch Riri		12:00~13:00 Pilates Barre Riri	12:00~13:00 Shape up Waist Mika.N	12:00~13:00 Stretch & Conditioning Sachi
13:30~14:30 Waist Sachi	13:30~14:30 Back&Spine Riri	13:30~14:30 Jump to Burn yuki.H	13:30~14:30 Stretch & Conditioning Sachi		13:30~14:30 Release&Strength Ayumi.S	13:30~14:30 Back&Arm runa.m	13:30~14:30 Hip Punch Riri
15:00~16:00 Style up pilates Mika.N		15:00~16:00 Basic runa.m	15:00~16:00 Back&Spine Riri		15:00~16:00 Hip&Leg Ayumi.S		15:00~16:00 Basic Sachi
		16:30~17:30 Hip&Leg Ayumi.S	16:30~17:30 Basic Sachi				
18:00~19:00 Back&Arm runa.m	18:00~19:00 Reset Flow Mika.N	18:00~19:00 Release&Strength Ayumi.S	18:00~19:00 Hip&Leg Ayumi.S		18:00~19:00 Waist Mika.N	18:00~19:00 Basic Mika.N	18:00~19:00 Release&Strength Ayumi.S
19:30~20:30 Shape up Waist U.	19:30~20:30 Release&Strength Ayumi.S	19:30~20:30 Back&Arm runa.m			19:30~20:30 Style up pilates Mika.N	19:30~20:30 Pilates Workout Sachi	19:30~20:30 Reset Flow Mika.N
21:00~22:00 Basic runa.m	21:00~22:00 Hip&Leg Ayumi.S				21:00~22:00 Basic runa.m	21:00~22:00 Body Balance Sachi	21:00~22:00 Waist Mika.N

：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4回に制限されます。

立川店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30~11:30 Style up pilates Mika.N	10:30~11:30 Basic runa.m	10:30~11:30 Stretch & Conditioning U.	close	10:30~11:30 Basic runa.m	close	10:30~11:30 Waist Mika.N	10:30~11:30 Animal Stretch Riri
12:00~13:00 Shape up Waist U.	12:00~13:00 Release&Strength Ayumi.S	12:00~13:00 Basic Nonka		12:00~13:00 Pilates Barre Riri		12:00~13:00 Basic runa.m	12:00~13:00 Back&Spine Riri
13:30~14:30 Basic U.	13:30~14:30 Back&Arm runa.m	13:30~14:30 Shape up Waist U.		13:30~14:30 Back&Arm runa.m		13:30~14:30 Style up pilates Mika.N	13:30~14:30 Back&Arm runa.m
	15:00~16:00 Reset Flow Mika.N	15:00~16:00 Basic Nonka		15:00~16:00 Hip Punch Riri		15:00~16:00 Back&Arm runa.m	
	16:30~17:30 Pilates Workout Sachi	16:30~17:30 Style up pilates Mika.N					
18:00~19:00 Hip&Leg Ayumi.S	18:00~19:00 Waist Mika.N	18:00~19:00 Back&Arm runa.m		18:00~19:00 Basic Sachi		18:00~19:00 Hip Punch 未確定	18:00~19:00 Body Balance Sachi
19:30~20:30 Basic runa.m	19:30~20:30 Hip&Leg Sachi			19:30~20:30 Body Balance Sachi		19:30~20:30 Basic Sachi	19:30~20:30 Stretch & Conditioning Sachi
21:00~22:00 Release&Strength Ayumi.S				21:00~22:00 Reset Flow Mika.N		21:00~22:00 Pilates Cardio Riri	21:00~22:00 Basic runa.m

立川店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30~11:30 Stretch & Conditioning U.	10:30~11:30 Back&Spine ririka	10:30~11:30 Style up pilates Riri	10:30~11:30 Shape up Waist Mika.N	10:30~11:30 Animal Stretch Riri	10:30~11:30 Basic runa.m	10:30~11:30 Pilates Barre Riri
12:00~13:00 Pilates Cardio Jun	12:00~13:00 Release&Strength Mika.N	12:00~13:00 Back&Arm runa.m	12:00~13:00 Hip&Leg Mizuki.H	12:00~13:00 Waist Mika.N	12:00~13:00 Back&Arm runa.m	12:00~13:00 Jump to Burn Riri
13:30~14:30 Waist Sachi	13:30~14:30 Pilates Workout Sachi	13:30~14:30 Basic runa.m	13:30~14:30 Jump to Burn Mizuki.H	13:30~14:30 Hip Punch Riri	13:30~14:30 Reset Flow Mika.N	13:30~14:30 Back&Arm runa.m
15:00~16:00 Body Balance Sachi	15:00~16:00 Back&Arm runa.m		15:00~16:00 Waist Sachi		15:00~16:00 Shape up Waist Mika.N	
16:30~17:30 Back&Arm runa.m	16:30~17:30 Waist Sachi					
18:00~19:00 Shape up Waist U.	18:00~19:00 Basic honoka	18:00~19:00 Hip&Leg Riri	18:00~19:00 Waist mai.k	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Sachi	18:00~19:00 Basic Sachi	18:00~19:00 Pilates Workout Sachi
19:30~20:30 Basic runa.m		19:30~20:30 Jump to Burn Riri	19:30~20:30 Basic mai.k	19:30~20:30 Body Balance Sachi	19:30~20:30 Style up pilates Mika.N	19:30~20:30 Waist Sachi
		21:00~22:00 Waist Mika.N	21:00~22:00 Pilates Workout Sachi	21:00~22:00 Back&Arm runa.m	21:00~22:00 Hip&Leg Sachi	21:00~22:00 Style up pilates Mika.N

：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)