

立川店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年5月8日更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30～11:30 Basic  runa.m	10:30～11:30 Release&Strength Mika.N	10:30～11:30 Hip&Leg  natsumi.N	10:30～11:30 Back&Arm  natsumi.N	close	10:30～11:30 Reset Flow Mika.N	10:30～11:30 Hip Punch Hitomi	10:30～11:30 Power up Control Riri
12:00～13:00 Hip&Leg  runa.m	12:00～13:00 Animal Stretch Mika.N	12:00～13:00 Basic  runa.m	12:00～13:00 Shape up Waist Mika.N		12:00～13:00 Waist  Yoko.Y	12:00～13:00 Hip&Leg  runa.m	12:00～13:00 Back&Arm  natsumi.N
13:30～14:30 Reset Flow Mika.N	13:30～14:30 Stretch & Conditioning  runa.m	13:30～14:30 Back&Arm  runa.m	13:30～14:30 Basic  natsumi.N		13:30～14:30 Shape up Waist Mika.N	13:30～14:30 Pilates Cardio Riri	13:30～14:30 Basic  natsumi.N
15:00～16:00 Waist  Mika.N		15:00～16:00 Pilates Barre yoko.y	15:00～16:00 Body Balance yoko.y		15:00～16:00 Hip&Leg  runa.m		15:00～16:00 Pilates Barre yoko.y
		16:30～17:30 Basic  yoko.y	16:30～17:30 Reset Flow Mika.N		16:30～17:30 Back&Spine Riri		
18:00～19:00 Power up Control Hitomi	18:00～19:00 Basic  natsumi.N	18:00～19:00 Pilates Workout Riri	18:00～19:00 Waist  yoko.y		18:00～19:00 Basic  runa.m	18:00～19:00 Release&Strength Riri	18:00～19:00 Waist  Yoko.y
19:30～20:30 Shape up Waist Mika.N	19:30～20:30 Hip&Leg  runa.m	19:30～20:30 Hip Punch Riri			19:30～20:30 Pilates Workout Riri	19:30～20:30 Basic  natsumi.N	19:30～20:30 Body Balance Yoko.y
21:00～22:00 Body Balance Yoko.y	21:00～22:00 Back&Arm  natsumi.N					21:00～22:00 Power up Control Riri	21:00～22:00 Hip&Leg  natsumi.N

立川店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Waist  yoko.y	10:30～11:30 Basic  yoko.y	10:30～11:30 Animal Stretch Mika.N	close	close	10:30～11:30 Pilates Workout Riri	10:30～11:30 Back&Spine Riri	10:30～11:30 Shape up Waist Mika.N
12:00～13:00 Body Balance yoko.y	12:00～13:00 Stretch & Conditioning  runa.m	12:00～13:00 Pilates Barre Yoko.y			12:00～13:00 Basic  yoko.y	12:00～13:00 Advance Riri	12:00～13:00 Release&Strength Mika.N
13:30～14:30 Hip&Leg  runa.m	13:30～14:30 Waist  yoko.y	13:30～14:30 Back&Arm  natsumi.N			13:30～14:30 Jump to Burn Riri	13:30～14:30 Hip&Leg  runa.m	13:30～14:30 Basic  Nonka.K
	15:00～16:00 Reset Flow Mika.N	15:00～16:00 Release&Strength Mika.N				15:00～16:00 Back&Arm  natsumi.N	
	16:30～17:30 Hip&Leg  runa.m	16:30～17:30 Body Balance Yoko.y					
18:00～19:00 Stretch & Conditioning  runa.m	18:00～19:00 Shape up Waist Mika.N	18:00～19:00 Hip&Leg  natsumi.N			18:00～19:00 Basic  natsumi.N	18:00～19:00 Pilates Cardio Riri	18:00～19:00 Back&Arm  runa.m
19:30～20:30 Back&Arm  natsumi.N	19:30～20:30 Release&Strength Mika.N				19:30～20:30 Back&Arm  runa.m	19:30～20:30 Stretch & Conditioning  runa.m	19:30～20:30 Waist  yoko.y
21:00～22:00 Basic  natsumi.N					21:00～22:00 Hip&Leg  runa.m	21:00～22:00 Basic  natsumi.N	21:00～22:00 Pilates Barre yoko.y

: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。

立川店【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年5月8日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Body Balance yoko.y	10:30～11:30 Reset Flow Hitomi	close	10:30～11:30 Advance Riri	10:30～11:30 Waist Nonka.K	10:30～11:30 Hip&Leg natsumi.N	10:30～11:30 Basic natsumi.N	10:30～11:30 Power up Control Hitomi
12:00～13:00 Jump to Burn U.	12:00～13:00 Pilates Workout Riri		12:00～13:00 Pilates Cardio Riri	12:00～13:00 Body Balance yoko.y	12:00～13:00 Basic 未確定	12:00～13:00 Back&Spine Riri	12:00～13:00 Basic 未確定
13:30～14:30 Basic natsumi.N	13:30～14:30 Waist Nonka.K		13:30～14:30 Back&Arm Nonka.K	13:30～14:30 Basic Nonka.K	13:30～14:30 Hip Punch Ayumi.S	13:30～14:30 Hip&Leg natsumi.N	13:30～14:30 Animal Stretch Riri
15:00～16:00 Pilates Cardio Riri	15:00～16:00 Jump to Burn U.		15:00～16:00 Reset Flow Mika.N		15:00～16:00 Advance Riri		15:00～16:00 Pilates Barre Riri
16:30～17:30 Waist yoko.y	16:30～17:30 Shape up Waist U.						16:30～17:30 Pilates Cardio Mari.y
18:00～19:00 Power up Control Riri	18:00～19:00 Hip Punch Riri		18:00～19:00 Basic natsumi.N	18:00～19:00 Back&Arm runa.m	18:00～19:00 Release&Strength Riri	18:00～19:00 Pilates Workout Riri	18:00～19:00 Body Balance Mari.y
19:30～20:30 Back&Spine Riri			19:30～20:30 Shape up Waist Mika.N	19:30～20:30 Pilates Cardio Riri	19:30～20:30 Hip&Leg runa.m	19:30～20:30 Basic Nonka.K	19:30～20:30 Waist Nonka.K
			21:00～22:00 Hip&Leg natsumi.N	21:00～22:00 Jump to Burn Riri	21:00～22:00 Back&Arm runa.m	21:00～22:00 Stretch & Conditioning runa.m	

立川店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Stretch & Conditioning runa.m	close	10:30～11:30 Back&Spine Riri	10:30～11:30 Release&Strength Ayumi.S	10:30～11:30 Back&Arm natsumi.N	10:30～11:30 Body Balance yoko.y	10:30～11:30 Hip Punch Ayumi.S
12:00～13:00 Waist Nonka.K		12:00～13:00 Basic 未確定	12:00～13:00 Hip Punch Ayumi.S	12:00～13:00 Pilates Barre yoko.y	12:00～13:00 Basic Nonka.K	12:00～13:00 Hip&Leg runa.m
13:30～14:30 Release&Strength Riri		13:30～14:30 Pilates Workout Riri	13:30～14:30 Basic natsumi.N	13:30～14:30 Waist yoko.y	13:30～14:30 Pilates Barre yoko.y	13:30～14:30 Back&Arm Nonka.K
15:00～16:00 Back&Spine Riri		15:00～16:00 Stretch & Conditioning runa.m		15:00～16:00 Basic natsumi.N		15:00～16:00 Basic 未確定
16:30～17:30 Pilates Barre yoko.y						16:30～17:30 Stretch & Conditioning runa.m
18:00～19:00 Basic yoko.y		18:00～19:00 Hip&Leg natsumi.N	18:00～19:00 Pilates Barre yoko.y	18:00～19:00 Reset Flow Hitomi	18:00～19:00 Basic 未確定	18:00～19:00 Advance Riri
		19:30～20:30 Waist Nonka.K	19:30～20:30 Basic natsumi.N	19:30～20:30 Jump to Burn U.	19:30～20:30 Power up Control Riri	19:30～20:30 Hip&Leg Natsumi.N
		21:00～22:00 Body Balance yoko.y	21:00～22:00 Waist Nonka.K	21:00～22:00 Shape up Waist U.	21:00～22:00 Animal Stretch Riri	

👉: 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）