



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/15

2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

♪：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

2024/11/16~2024/11/30

	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Mika,N	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sachi	close	10:30~11:30 Basic ♪ Mika,N	10:30~11:30 Advance Riri	10:30~11:30 Body Balance Sachi	10:30~11:30 Basic ♪ Miki,N	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ayumi,S
12:00	12:00~13:00 Hip Punch Riri	12:00~13:00 Waist ♪ Sachi		12:00~13:00 Body Balance Sachi	12:00~13:00 Jump to Burn Riri	12:00~13:00 Basic ♪ toshie.H	12:00~13:00 Waist ♪ Mika,N	12:00~13:00 Basic ♪ Runa,M
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Mika,N	13:30~14:30 Basic ♪ Runa,M		13:30~14:30 Style up pilates Mika,N	13:30~14:30 Basic ♪ toshie.H	13:30~14:30 Waist ♪ Sachi	13:30~14:30 Pilates Cardio Riri	13:30~14:30 Power up Control Riri
15:00	15:00~16:00 Pilates Barre Riri	15:00~16:00 Body Balance Sachi		15:00~16:00 Pilates Workout Sachi		15:00~16:00 Basic ♪ toshie.H		15:00~16:00 Release&Strength Ayumi,S
	16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ Shiori	16:30~17:30 Basic ♪ Runa,M						16:30~17:30 Pilates Barre Riri
17:00								
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ toshie.H	18:00~19:00 Pilates Barre arisa		18:00~19:00 Pilates Barre Riri	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ayumi,S	18:00~19:00 Release&Strength Mika,N	18:00~19:00 Hip Punch Riri	18:00~19:00 Jump to Burn Riri
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ayumi,S			19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ayumi,S	19:30~20:30 Release&Strength Ayumi,S	19:30~20:30 Style up pilates Mika,N	19:30~20:30 Release&Strength Ayumi,S	19:30~20:30 Back&Arm ♪ 未確定
21:00				21:00~22:00 Hip Punch Riri	21:00~22:00 Basic ♪ Runa,M	21:00~22:00 Basic ♪ Runa,M	21:00~22:00 Pilates Workout Riri	

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ 未確定	close	close	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ayumi,S	10:30~11:30 Waist ♪ Sachi	10:30~11:30 Style up pilates Mika,N
12:00	12:00~13:00 Style up pilates Riri				12:00~13:00 Shape up Waist Mika,N	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Ayumi,S	12:00~13:00 Basic ♪ Runa,M
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Sachi				13:30~14:30 Release&Strength Ayumi,S	13:30~14:30 Body Balance Sachi	13:30~14:30 Shape up Waist Mika,N
15:00	15:00~16:00 Pilates Barre Riri				15:00~16:00 Style up pilates Mika,N		15:00~16:00 Pilates Workout Sachi
	16:30~17:30 Pilates Workout Sachi						16:30~17:30 Back&Arm ♪ 未確定
17:00							
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Runa,M				18:00~19:00 Back&Arm ♪ 未確定	18:00~19:00 Release&Strength Ayumi,S	18:00~19:00 Hip Punch Riri
19:30					19:30~20:30 Waist ♪ Mika,N	19:30~20:30 Basic ♪ Sachi	19:30~20:30 Body Balance Sachi
21:00					21:00~22:00 Basic ♪ Runa,M	21:00~22:00 Shape up Waist 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)