

立川店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年2月15日更新

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

立川店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 Pilates Cardio Riri	close	10:30~11:30 Back&Arm runa.m	10:30~11:30 Basic natsumi.N	10:30~11:30 Shape up Waist Mika.N	10:30~11:30 Back&Spine Riri	10:30~11:30 Animal Stretch Riri	10:30~11:30 Basic natsumi.N
12:00~13:00 Back&Arm natsumi.N		12:00~13:00 Back&Spine Arisa	12:00~13:00 Back&Arm runa.m	12:00~13:00 Release&Strength Mika.N	12:00~13:00 Basic runa.m	12:00~13:00 Advance Riri	12:00~13:00 Pilates Workout Riri
13:30~14:30 Advance Riri		13:30~14:30 Shape up Waist Mika.N	13:30~14:30 Body Balance Arisa	13:30~14:30 Hip&Leg natsumi.N	13:30~14:30 Pilates Cardio Riri	13:30~14:30 Basic natsumi.N	13:30~14:30 Waist yokoy
15:00~16:00 Power up Control Arisa		15:00~16:00 Basic runa.m	15:00~16:00 Jump to Burn Riri	15:00~16:00 Hip Punch Riri	15:00~16:00 Power up Control Riri	15:00~16:00 Hip Punch Riri	15:00~16:00 Pilates Barre yokoy
16:30~17:30 Hip&Leg runa.m		16:30~17:30 Waist Mika.N	16:30~17:30 Jump to Burn Riri	16:30~17:30 Hip&Leg natsumi.N	16:30~17:30 Shape up Waist Mika.N	16:30~17:30 Waist Mika.N	16:30~17:30 Jump to Burn Riri
18:00~19:00 Basic runa.m		18:00~19:00 Jump to Burn Hitomi	18:00~19:00 Hip Punch Riri	18:00~19:00 Power up Control Riri	18:00~19:00 Shape up Waist Mika.N	18:00~19:00 Basic natsumi.N	18:00~19:00 Hip&Leg natsumi.N
		19:30~20:30 Reset Flow Mika.N	19:30~20:30 Waist Mika.N	19:30~20:30 Back&Arm natsumi.N	19:30~20:30 Release&Strength Mika.N	19:30~20:30 Hip&Leg runa.m	
		21:00~22:00 Hip&Leg natsumi.N	21:00~22:00 Animal Stretch Riri	21:00~22:00 Reset Flow Mika.N	21:00~22:00 Basic runa.m		

・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【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Waist yoko.y	10:30~11:30 Back&Arm natsumi.N	10:30~11:30 Reset Flow Mika.N	10:30~11:30 Basic runa.m	10:30~11:30 Pilates Workout Minami	10:30~11:30 Pilates Barre Mika.N	
	12:00~13:00 Basic natsumi.N	12:00~13:00 Hip&Leg natsumi.N	12:00~13:00 Shape up Waist Mika.N	12:00~13:00 Hip&Leg runa.m	12:00~13:00 Jump to Burn Minami	12:00~13:00 Basic Mari.y	
	13:30~14:30 Pilates Barre yoko.y	13:30~14:30 Basic runa.m	13:30~14:30 Hip&Leg natsumi.N	13:30~14:30 Waist yoko.y	13:30~14:30 Basic runa.m	13:30~14:30 Reset Flow Mika.N	
	15:00~16:00 Reset Flow Mika.N		15:00~16:00 Basic runa.m		15:00~16:00 Waist yoko.y	15:00~16:00 Body Balance Mari.y	
			16:30~17:30 Back&Arm runa.m		16:30~17:30 Pilates Barre Mika.N	16:30~17:30 Basic natsumi.N	
	18:00~19:00 Back&Arm runa.m	18:00~19:00 Hip Punch Hitomi	18:00~19:00 Waist yoko.y	18:00~19:00 Hip&Leg natsumi.N	18:00~19:00 Basic natsumi.N	18:00~19:00 Back&Arm natsumi.N	
	19:30~20:30 Basic runa.m	19:30~20:30 Release&Strength Ayumi.S	19:30~20:30 Pilates Barre yoko.y	19:30~20:30 Basic yoko.y	19:30~20:30 Reset Flow Mika.N		
21:00~22:00 Shape up Waist Mika.N	21:00~22:00 Basic runa.m		21:00~22:00 Pilates Barre yoko.y				

立川店【3月25日～3月31日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30~11:30 Basic yoko.y	10:30~11:30 Back&Arm runa.m	10:30~11:30 Pilates Barre Mika.N	10:30~11:30 Reset Flow Mika.N	10:30~11:30 Waist yoko.y	10:30~11:30 Hip Punch Hitomi	
12:00~13:00 Waist yoko.y	12:00~13:00 Release&Strength Mika.N	12:00~13:00 Jump to Burn Minami	12:00~13:00 Pilates Barre yoko.y	12:00~13:00 Pilates Workout Riri	12:00~13:00 Shape up Waist Mika.N	
13:30~14:30 Back&Arm natsumi.N	13:30~14:30 Basic natsumi.N	13:30~14:30 Stretch & Conditioning runa.m	13:30~14:30 Basic yoko.y	13:30~14:30 Body Balance Riri	13:30~14:30 Hip&Leg natsumi.N	
15:00~16:00 Hip&Leg natsumi.N		15:00~16:00 Pilates Cardio Minami		15:00~16:00 Basic natsumi.N	15:00~16:00 Back&Spine Riri	
				16:30~17:30 Stretch & Conditioning runa.m	16:30~17:30 Body Balance Riri	
						close
18:00~19:00 Body Balance Yuuki	18:00~19:00 Pilates Barre Mika.N	18:00~19:00 Basic yoko.y	18:00~19:00 Back&Arm natsumi.N	18:00~19:00 Hip&Leg natsumi.N	18:00~19:00 Stretch & Conditioning runa.m	
19:30~20:30 Release&Strength Ayumi.S	19:30~20:30 Advance Riri	19:30~20:30 Power up Control Riri	19:30~20:30 Waist Mika.N	19:30~20:30 Back&Arm runa.m		
21:00~22:00 Animal Stretch Yuuki	21:00~22:00 Waist Yoko.y	21:00~22:00 Body Balance Riri	21:00~22:00 Hip&Leg natsumi.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）