



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2022/10/15

2022/11/25~2022/12/9

	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	10:30~11:30 Basic Riri	10:30~11:30 Back&Arm Mizuki	close	10:30~11:30 Strech&Conditioning Momo	10:30~11:30 Hip&Leg Lin		10:30~11:30 Waist Mii	
12:00									
	12:30~13:30 Basic Mizuki	12:30~13:30 Strech&Conditioning Mizuki	12:30~13:30 Basic Mii			12:30~13:30 Waist Riri	12:30~13:30 Basic Riri		12:30~13:30 Strech&Conditioning Mizuki
13:30									
15:00		14:30~15:30 Waist Mii	14:30~15:30 Hip&Leg Mizuki						
17:00		17:00~18:00 Basic Lin	16:30~17:30 Waist Lin						
18:00	18:00~19:00 Basic Riri					18:00~19:00 Basic Riri	18:00~19:00 Waist Mii	18:00~19:00 Basic Riri	18:00~19:00 Hip&Leg Lin
19:30									
	20:30~21:30 Waist Mii					20:30~21:30 Back&Arm Mizuki	20:30~21:30 Strech&Conditioning Mizuki	20:30~21:30 Hip&Leg Lin	20:30~21:30 Basic Riri
21:00									

	12月3日(土)	12月4日(日)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	10:30~11:30 Basic Mii	close	10:30~11:30 Waist Riri	10:30~11:30 Basic Riri		10:30~11:30 Waist Mii	
12:00								
	12:30~13:30 Basic Mii	12:30~13:30 Waist Riri			12:30~13:30 Back&Arm Mizuki	12:30~13:30 Hip&Leg Lin		12:30~13:30 Basic Riri
13:30								
15:00	14:30~15:30 Back&Arm Mizuki	14:30~15:30 Strech&Conditioning Mizuki						
17:00	17:00~18:00 Waist Mii	16:30~17:30 Basic Riri						
18:00					18:00~19:00 Basic Mii	18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Waist Mii	18:00~19:00 Basic Lin
19:30								
					20:30~21:30 Hip&Leg Lin	20:30~21:30 Waist Mii	20:30~21:30 Basic Riri	20:30~21:30 Strech&Conditioning Mizuki
21:00								

・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

2022/12/10~12/15

	12月10日(土)	12月11日(日)	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Strech&Conditioning Mizuki	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	close	10:30~11:30 Basic Mii	10:30~11:30 Strech&Conditioning Mizuki		
12:00	12:30~13:30 Waist Riri	12:30~13:30 Basic Mii		12:30~13:30 Hip&Leg Lin	12:30~13:30 Basic Lin		
13:30	14:30~15:30 Basic Mii	14:30~15:30 Back&Arm Mizuki					
15:00		16:30~17:30 Waist Mii					
17:00	17:00~18:00 Back&Arm Mizuki						
18:00				18:00~19:00 Strech&Conditioning Mizuki	18:00~19:00 Waist Mii	18:00~19:00 Basic Riri	
19:30							
21:00					20:30~21:30 Basic Riri	20:30~21:30 Hip&Leg Lin	20:30~21:30 Waist Mii

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）