



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2022/11/15

2022/12/1~2022/12/15

	12月1日(木)	12月2日(金)	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)		
10:30		10:30~11:30 Waist Mii	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	10:30~11:30 Basic Mii	close	10:30~11:30 Waist 未定	10:30~11:30 Basic 未定			
12:00		12:30~13:30 Strech&Conditioning Mizuki	12:30~13:30 Basic Mii	12:30~13:30 Waist 未定		12:30~13:30 Back&Arm Mizuki	12:30~13:30 Hip&Leg 未定			
13:30				14:30~15:30 Back&Arm Mizuki		14:30~15:30 Strech&Conditioning Mizuki				
15:00				16:30~17:30 Basic 未定						
17:00				17:00~18:00 Waist Mii						
18:00		18:00~19:00 Basic Riri	18:00~19:00 Hip&Leg Lin						18:00~19:00 Basic Mii	18:00~19:00 Hip&Leg 未定
19:30										
21:00										

	12月9日(金)	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 Waist Mii	10:30~11:30 Strech&Conditioning Mizuki	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	close	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Strech&Conditioning Mizuki				
12:00	12:30~13:30 Basic Riri	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										
15:00									14:30~15:30 Basic Mii	14:30~15:30 Back&Arm Mizuki
17:00									17:00~18:00 Back&Arm Mizuki	16:30~17:30 Waist Mii
18:00	18:00~19:00 Basic Lin					18:00~19:00 Strech&Conditioning 未定		18:00~19:00 Waist 未定	18:00~19:00 Basic Riri	
19:30										
21:00										20:30~21:30 Strech&Conditioning Mizuki

- ・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

2022/12/16~12/31

	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	10:30~11:30 Basic Riri	10:30~11:30 Waist Mii	close	10:30~11:30 Hip&Leg Riri	10:30~11:30 Basic Lin		10:30~11:30 Back&Arm Mii
12:00	12:30~13:30 Waist Riri	12:30~13:30 Hip&Leg Lin	12:30~13:30 Strech&Conditioning Mizuki		12:30~13:30 Basic Mii	12:30~13:30 Waist Mii		12:30~13:30 Hip&Leg Riri
13:30								
15:00		14:30~15:30 Waist Riri	14:30~15:30 Basic Mii					
17:00		17:00~18:00 Basic Lin	16:30~17:30 Back&Arm Mizuki					
18:00	18:00~19:00 Basic Riri				18:00~19:00 Waist Lin	18:00~19:00 Basic Riri	18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Strech&Conditioning Mizuki
19:30								
21:00	20:30~21:30 Waist Mii				20:30~21:30 Back&Arm Mii	20:30~21:30 Strech&Conditioning Mizuki	20:30~21:30 Basic Riri	20:30~21:30 Waist Mizuki

	12月24日(土)	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)
10:30	10:30~11:30 Strech&Conditioning Mizuki	10:30~11:30 Basic Lin	close	10:30~11:30 Basic Mii	10:30~11:30 Strech&Conditioning Mizuki	10:30~11:30 Hip&Leg Lin		
12:00	12:30~13:30 Basic Riri	12:30~13:30 Back&Arm Mii		12:30~13:30 Hip&Leg Lin	12:30~13:30 Basic Lin	12:30~13:30 Back&Arm Mii		
13:30								
15:00	14:30~15:30 Back&Arm Mizuki	14:30~15:30 Hip&Leg Lin				14:30~15:30 Basic Mizuki		
17:00	17:00~18:00 Hip&Leg Riri	16:30~17:30 Basic Mii				16:30~17:30 Waist Riri		
18:00					18:00~19:00 Back&Arm Mizuki	18:00~19:00 Waist Mii		
19:30								
21:00					20:30~21:30 Waist Mizuki	20:30~21:30 Basic Riri		

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）