



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 | 18:00~19:00 Waist Mii |
| 19:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | 20:30~21:30 Hip&Leg Lin | 20:30~21:30 Basic Riri | | | 20:30~21:30 Hip&Leg 未定 | 20:30~21:30 Waist Mii | 20:30~21:30 Basic Riri | |

| | 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 | | | 20:30~21:30 Basic Riri | 20:30~21:30 Hip&Leg Lin | 20:30~21:30 Waist Mii | |

- ・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時間前を切ったの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 Mizuki |
| 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 | | | | | | | | | |
| | 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 Mii |
| 21:00 | | | | | | | | | |

| | 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 | | | | | | | | | |
| | 14:30~15:30 Back&Arm Mizuki | 14:30~15:30 Hip&Leg Lin | | | | | 14:30~15:30 Basic Mizuki | | |
| 15:00 | | | | | | | | | |
| | | 16:30~17:30 Basic Mii | | | | | 16:30~17:30 Waist Riri | | |
| 17:00 | 17:00~18:00 Hip&Leg 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 Riri | 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)