



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2023/1/4

2023/1/1~2023/1/15

	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)						
10:30	close	close	10:30~11:30 Basic Mizuki	10:30~11:30 Waist Riri		10:30~11:30 Strech&Conditioning Mizuki	10:30~11:30 Hip&Leg Riri	10:30~11:30 Waist Lin						
12:00			12:30~13:30 Hip&Leg Riri	12:30~13:30 Basic Mii		12:30~13:30 Basic Lin	12:30~13:30 Back&Arm Mizuki	12:30~13:30 Basic Riri	12:30~13:30 Basic Riri					
13:30			14:30~15:30 Back&Arm Mii	17:00~18:00 Waist Mii		18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Basic Riri	18:00~19:00 Waist Lin	17:00~18:00 Strech&Conditioning Mizuki	14:30~15:30 Basic Riri	14:30~15:30 Hip&Leg Lin			
15:00			16:30~17:30 Basic Riri							18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Basic Riri	18:00~19:00 Waist Lin	17:00~18:00 Strech&Conditioning Mizuki	17:00~18:00 Basic Riri
17:00														18:00~19:00 Basic Riri
18:00			20:30~21:30 Strech&Conditioning Mizuki	20:30~21:30 Basic Lin		20:30~21:30 Basic Riri	20:30~21:30 Basic Riri							
19:30														
21:00														

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)			
10:30	close	10:30~11:30 Waist Riri	10:30~11:30 Basic Mii		10:30~11:30 Basic Lin	10:30~11:30 Back&Arm Mizuki	10:30~11:30 Basic Mizuki			
12:00		12:30~13:30 Basic Lin	12:30~13:30 Waist Riri		12:30~13:30 Strech&Conditioning Mizuki	12:30~13:30 Hip&Leg Lin	12:30~13:30 Waist Mii			
13:30		17:00~18:00 Waist Lin	18:00~19:00 Basic Mii		18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Basic Lin	14:30~15:30 Basic Mii	14:30~15:30 Strech&Conditioning Mizuki		
15:00							16:30~17:30 Back&Arm Mii	18:00~19:00 Basic Mii	18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Basic Lin
17:00										
18:00										
19:30										
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

2023/1/16~1/31

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)	1月23日(月)		
10:30	close	10:30~11:30 Back&Arm Mii	10:30~11:30 Basic Lin	close	10:30~11:30 Waist Mii	10:30~11:30 Hip&Leg Riri	10:30~11:30 Basic Lin			
12:00		12:30~13:30 Waist Mii	12:30~13:30 Back&Arm Mii		12:30~13:30 Basic Lin	12:30~13:30 Basic Lin	12:30~13:30 Back&Arm Mii		12:30~13:30 Hip&Leg Riri	
13:30										
15:00							14:30~15:30 Waist Riri		14:30~15:30 Basic Lin	
17:00							17:00~18:00 Basic 未定		16:30~17:30 Waist Riri	
18:00			18:00~19:00 Stretch&Conditioning Mizuki		18:00~19:00 Waist Riri		18:00~19:00 Back&Arm Mii			18:00~19:00 Basic Riri
19:30										
21:00			20:30~21:30 Basic Riri		20:30~21:30 Back&Arm Mizuki		20:30~21:30 Stretch&Conditioning Mizuki			20:30~21:30 Hip&Leg Riri

	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)	
10:30	10:30~11:30 Basic Lin	10:30~11:30 Back&Arm Mizuki	close	10:30~11:30 Basic Mii	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mizuki	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	close	10:30~11:30 Hip&Leg Riri	
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Mizuki	12:30~13:30 Basic Lin		12:30~13:30 Hip&Leg Mizuki	12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Back&Arm Mii		12:30~13:30 Basic 未定	
13:30									
15:00						14:30~15:30 Hip&Leg Lin		14:30~15:30 Waist Riri	
17:00						17:00~18:00 Back&Arm Mii		16:30~17:30 Basic 未定	
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Mii	18:00~19:00 Basic 未定		18:00~19:00 Stretch&Conditioning Mizuki	18:00~19:00 Basic Mizuki				18:00~19:00 Waist Mii
19:30									
21:00	20:30~21:30 Hip&Leg Riri	20:30~21:30 Waist Mii		20:30~21:30 Basic 未定	20:30~21:30 Waist Mii				20:30~21:30 Stretch&Conditioning Mizuki

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）