



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2023/1/15

2023/2/1~2023/2/15

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

	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	
10:30		10:30~11:30 Basic honoka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mizuki	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Mii	10:30~11:30 Basic honoka	
12:00		12:30~13:30 Waist Riri	12:30~13:30 Basic Riri	12:30~13:30 Body Balance Mii		12:30~13:30 Basic honoka	12:30~13:30 Back&Arm Mii	
13:30								
15:00				14:30~15:30 Back&Arm Mii		14:30~15:30 Basic honoka		
17:00				17:00~18:00 Hip&Leg Lin		16:30~17:30 Waist Riri		
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Basic honoka				18:00~19:00 Body Balance Lin	18:00~19:00 Pilates Cardio Mizuki
19:30								
21:00	20:30~21:30 Basic Riri	20:30~21:30 Back&Arm Mii			20:30~21:30 Stretch&Conditioning Mizuki	20:30~21:30 Hip&Leg Lin		

- ・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

2023/2/16~2/28

	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	
10:30		10:30~11:30 Back&Arm Mii	10:30~11:30 Hip&Leg Riri	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mizuki	close	10:30~11:30 Basic honoka	10:30~11:30 Waist Lin	10:30~11:30 Basic honoka	
12:00									
13:30		12:30~13:30 Body Balance Lin	12:30~13:30 Back&Arm Mii	12:30~13:30 Hip&Leg Lin			12:30~13:30 Hip&Leg Lin	12:30~13:30 Basic Mii	12:30~13:30 Pilates Cardio Mii
15:00			14:30~15:30 Waist Mizuki	14:30~15:30 Basic honoka					14:30~15:30 Stretch&Conditioning Mizuki
17:00			17:00~18:00 Basic honoka	16:30~17:30 Pilates Cardio Mizuki					16:30~17:30 Hip&Leg Riri
18:00	18:00~19:00 Basic Mizuki	18:00~19:00 Hip&Leg Riri					18:00~19:00 Back&Arm Mii	18:00~19:00 Basic honoka	
19:30									
21:00	20:30~21:30 Back&Arm Riri	20:30~21:30 Basic honoka					20:30~21:30 Body Balance Riri	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Mizuki	

	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	10:30~11:30 Basic Riri	10:30~11:30 Pilates Cardio Mizuki	close	10:30~11:30 Back&Arm Mii	
12:00						
13:30	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Mizuki	12:30~13:30 Waist Mii	12:30~13:30 Basic honoka			12:30~13:30 Waist Lin
15:00		14:30~15:30 Hip&Leg Mizuki	14:30~15:30 Back&Arm Mizuki			
17:00		17:00~18:00 Body Balance Mii	16:30~17:30 Hip&Leg Lin			
18:00	18:00~19:00 Basic honoka					18:00~19:00 Stretch&Conditioning Mizuki
19:30						
21:00	20:30~21:30 Pilates Cardio Mii					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)