



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2023/3/19

2023/3/1~2023/3/15

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

	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)
10:30		10:30~11:30 Basic honoka	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	10:30~11:30 Pilates Cardio Mii	close	10:30~11:30 Back & Spine Riri	10:30~11:30 Pilates Cardio Mii
12:00		12:30~13:30 Pilates Cardio Mii	12:30~13:30 Back & Spine Mizuki	12:30~13:30 Waist Riri		12:30~13:30 Back&Arm Riri	12:30~13:30 Basic honoka
13:30							
15:00			14:30~15:30 Strech&Conditioning honoka	14:30~15:30 Basic honoka			
17:00			16:30~17:30 Basic Lin	16:30~17:30 Jump to Burn Mii			
18:00		18:00~19:00 Back & Spine Riri	18:00~19:00 Back&Arm Mizuki				18:00~19:00 Waist Mizuki
19:30							
21:00	20:30~21:30 Basic honoka	20:30~21:30 Body Balance Lin			20:30~21:30 Basic Mii	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

2023/3/16~3/31

	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	
10:30		10:30~11:30 Strech&Conditioning honoka	10:30~11:30 Basic honoka	10:30~11:30 Back & Spine Mizuki	close	10:30~11:30 Body Balance Riri	10:30~11:30 Strech&Conditioning honoka		
12:00		12:30~13:30 Basic honoka	12:30~13:30 Jump to Burn Mizuki	12:30~13:30 Basic honoka			12:30~13:30 Basic honoka	12:30~13:30 Basic honoka	
13:30			14:30~15:30 Basic honoka	14:30~15:30 Back&Arm Mizuki			14:30~15:30 Back&Arm Riri		
15:00			16:30~17:30 Hip&Leg Mizuki	17:00~18:00 Basic honoka			16:30~17:30 Strech&Conditioning honoka		
17:00									
18:00	18:00~19:00 Basic honoka	18:00~19:00 Pilates Cardio Mizuki						18:00~19:00 Hip&Leg Riri	18:00~19:00 Body Balance Mii
19:30									
21:00	20:30~21:30 Hip&Leg Riri	20:30~21:30 Basic Mizuki					20:30~21:30 Pilates Cardio Riri	20:30~21:30 Back & Spine Riri	

	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Riri	10:30~11:30 Hip&Leg Riri	10:30~11:30 Basic honoka	close	10:30~11:30 Basic honoka	10:30~11:30 Back&Arm Riri		10:30~11:30 Basic Mizuki	
12:00									
13:30	12:30~13:30 Jump to Burn Mii	12:30~13:30 Basic honoka	12:30~13:30 Pilates Cardio Riri			12:30~13:30 Basic honoka	12:30~13:30 Strech&Conditioning honoka		12:30~13:30 Pilates Cardio Mizuki
15:00		14:30~15:30 Back & Spine Riri	14:30~15:30 Strech&Conditioning honoka						
17:00		16:30~17:30 Basic honoka	16:30~17:30 Hip&Leg Riri						
18:00	18:00~19:00 Basic Mii					18:00~19:00 Hip&Leg Riri	18:00~19:00 Basic Mii	18:00~19:00 Pilates Cardio Riri	18:00~19:00 Waist Mii
21:00	20:30~21:30 Strech&Conditioning honoka					20:30~21:30 Back & Spine Riri	20:30~21:30 Jump to Burn Mii	20:30~21:30 Basic honoka	20:30~21:30 Body Balance 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）