



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2023/3/15

2023/4/1~2023/4/15

	4月1日(土)	4月2日(日)	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mii	10:30~11:30 Basic honoka	close	10:30~11:30 Jump to Burn Mii	10:30~11:30 Back&Spine Riri		10:30~11:30 Back&Spine Riri	10:30~11:30 Body Balance Riri	
12:00	12:00~13:00 Basic honoka	12:00~13:00 Waist Mii		12:00~13:00 Body Balance Mii	12:00~13:00 Hip&Leg Riri		12:00~13:00 Basic honoka	12:00~13:00 Basic honoka	12:00~13:00 Basic honoka
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Mii	13:30~14:30 Strech&Conditioning honoka		13:30~14:30 Pilates Cardio Mii					13:30~14:30 Back&Arm Riri
15:00	15:00~16:00 Waist Mii								15:00~16:00 Basic honoka
17:00									17:30~18:30 Hip&Leg Riri
18:00	17:30~18:30 Strech&Conditioning honoka				18:00~19:00 Hip&Leg Riri		18:00~19:00 Basic Mii	18:00~19:00 Strech&Conditioning honoka	18:00~19:00 Hip&Leg Riri
19:30					19:30~20:30 Basic Mizuki		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Mizuki	19:30~20:30 Hip&Leg Riri	19:30~20:30 Basic honoka
21:00					21:00~22:00 Back&Spine Riri		21:00~22:00 Waist Mii	21:00~22:00 Basic honoka	21:00~22:00 Strech&Conditioning honoka

	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)	
10:30	10:30~11:30 Back&Spine Riri	close	10:30~11:30 Back&Arm Mii	10:30~11:30 Basic honoka		10:30~11:30 Back&Arm Mii	10:30~11:30 Basic Riri	
12:00	12:00~13:00 Basic Mii		12:00~13:00 Waist Mii	12:00~13:00 Jump to Burn Mii		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mii	12:00~13:00 Hip&Leg Riri	12:00~13:00 Hip&Leg Riri
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Riri		13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Mii					13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Mii
15:00	15:00~16:00 Body Balance Mii		15:00~16:00 Basic Riri					15:00~16:00 Basic Riri
17:00			17:30~18:30 PilatesBarre Mii					17:30~18:30 PilatesBarre Mii
18:00			18:00~19:00 Strech&Conditioning honoka	18:00~19:00 Body Balance Riri		18:00~19:00 Basic honoka	18:00~19:00 Waist Mii	18:00~19:00 Waist Mii
19:30			19:30~20:30 PilatesBarre Mii	19:30~20:30 Basic Mizuki		19:30~20:30 Body Balance Riri	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Rico	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Rico
21:00			21:00~22:00 Basic honoka	21:00~22:00 Pilates Cardio Riri		21:00~22:00 Strech&Conditioning honoka	21:00~22:00 Basic honoka	21:00~22:00 Basic honoka

・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

2023/4/16~4/30

	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)	
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Mii	close	10:30~11:30 Waist 未確定	10:30~11:30 Pilates Cardio Riri		10:30~11:30 Waist Mii	10:30~11:30 Back & Spine Riri	10:30~11:30 Basic honoka	
12:00	12:00~13:00 Basic honoka		12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Mii	12:00~13:00 Basic honoka		12:00~13:00 Jump to Burn Mii	12:00~13:00 Basic honoka	12:00~13:00 Pilates Cardio Riri	
13:30	13:30~14:30 Body Balance Mii							13:30~14:30 Back&Arm Riri	13:30~14:30 Basic honoka
15:00	15:00~16:00 Stretch&Conditioning honoka							15:00~16:00 Waist 未確定	15:00~16:00 Hip&Leg Riri
17:00								17:30~18:30 Body Balance Riri	
18:00				18:00~19:00 Basic Mii	18:00~19:00 PilatesBarre Mii	18:00~19:00 Hip&Leg Riri	18:00~19:00 Basic 未確定		
19:30				19:30~20:30 Pilates Cardio Riri	19:30~20:30 Basic honoka	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Mii	19:30~20:30 Stretch&Conditioning honoka		
21:00			21:00~22:00 Basic Riri	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Mii	21:00~22:00 Basic honoka	21:00~22:00 Back & Spine Riri			

	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)	
10:30	close	10:30~11:30 Basic 未確定	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Mii		10:30~11:30 Basic honoka	10:30~11:30 Jump to Burn Mii	10:30~11:30 Hip&Leg Riri	
12:00		12:00~13:00 Back&Arm Riri	12:00~13:00 Basic 未確定		12:00~13:00 Hip&Leg Riri	12:00~13:00 Stretch&Conditioning honoka	12:00~13:00 Basic honoka	
13:30						13:30~14:30 Basic 未確定	13:30~14:30 Pilates Cardio Riri	
15:00						15:00~16:00 Waist 未確定	15:00~16:00 Stretch&Conditioning honoka	
17:00						17:30~18:30 Animal Stretch (members only) Mii		
18:00			18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Mii	18:00~19:00 Basic honoka	18:00~19:00 Pilates Cardio Riri	18:00~19:00 Basic 未確定		
19:30			19:30~20:30 Stretch&Conditioning honoka	19:30~20:30 Waist 未確定	19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Back&Arm Mizuki		
21:00		21:00~22:00 PilatesBarre Mii	21:00~22:00 Back & Spine Riri	21:00~22:00 Body Balance Riri	21:00~22:00 Pilates Cardio Mii			

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)