



pilates

# pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2023/4/28

2023/5/1~2023/5/15

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

	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)	5月14日(日)	5月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Waist honoka	10:30~11:30 Basic Lia	close	10:30~11:30 Basic Lia	10:30~11:30 Hip&Leg Riri	10:30~11:30 Basic Lia	close
12:00	12:00~13:00 Basic honoka	12:00~13:00 Hip&Leg Riri		12:00~13:00 Strech&Conditioning honoka	12:00~13:00 Basic Lia	12:00~13:00 Pilates Workout Mii	
13:30				13:30~14:30 Back & Spine Riri	13:30~14:30 Basic Lia		
15:00				15:00~16:00 Back&Arm Lia	15:00~16:00 Animal Stretch Mii		
17:00				17:30~18:30 Pilates Cardio Riri			
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Riri	18:00~19:00 PilatesBarre Mii		18:00~19:00 Strech&Conditioning honoka	18:00~19:00 Jump to Burn Mii		
19:30	19:30~20:30 Basic Lia	19:30~20:30 Waist honoka		19:30~20:30 Basic Lia	19:30~20:30 Hip&Leg Riri		
21:00	21:00~22:00 Back & Spine Riri	21:00~22:00 Back&Arm Mii		21:00~22:00 Pilates Cardio Mizuki	21:00~22:00 Body Balance 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

2023/5/16~5/31

	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)		
10:30	10:30~11:30 Basic Lia	10:30~11:30 Pilates Workout Mii		10:30~11:30 Hip&Leg Riri	10:30~11:30 Back&Arm Lia	10:30~11:30 Back&Spine Riri	close	10:30~11:30 Body Balance Riri		
12:00	12:00~13:00 PilatesBarre Mii	12:00~13:00 Basic honoka		12:00~13:00 Back&Arm Lia	12:00~13:00 Stretch&Conditioning honoka	12:00~13:00 Basic honoka		12:00~13:00 Basic honoka	12:00~13:00 Basic honoka	
13:30						13:30~14:30 Advance Mii		13:30~14:30 Back&Arm Lia		
15:00						15:00~16:00 Basic Lia		15:00~16:00 Waist honoka		
17:00						17:30~18:30 Animal Stretch Mii				
18:00						18:00~19:00 Stretch&Conditioning honoka		18:00~19:00 Hip Punch (members only) Riri		
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Mii	19:30~20:30 Basic Lia		19:30~20:30 Back & Spine Riri	19:30~20:30 Body Balance Mii	19:30~20:30 Body Balance Mii		19:30~20:30 Back&Arm Lia	19:30~20:30 Back&Arm Lia	
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio honoka	21:00~22:00 Hip&Leg Riri		21:00~22:00 Basic Mii	21:00~22:00 Waist honoka	21:00~22:00 Waist honoka		21:00~22:00 Pilates Workout Mii	21:00~22:00 Pilates Workout Mii	

	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)		
10:30	10:30~11:30 PilatesBarre Mii		10:30~11:30 Basic Lia	10:30~11:30 Stretch&Conditioning honoka	10:30~11:30 Jump to Burn Mii	close	10:30~11:30 Waist honoka	10:30~11:30 Basic 未確定		
12:00	12:00~13:00 Back&Spine Riri		12:00~13:00 Animal Stretch Mii	12:00~13:00 Back&Arm Lia	12:00~13:00 Basic 未確定		12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Pilates Workout Mii	12:00~13:00 Back&Arm Lia	
13:30					13:30~14:30 Pilates Cardio Riri		13:30~14:30 Hip Punch honoka			
15:00					15:00~16:00 Basic 未確定		15:00~16:00 Back&Arm Lia			
17:00					17:30~18:30 Waist honoka					
18:00					18:00~19:00 Basic 未確定		18:00~19:00 Jump to Burn Mii			
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Lia		19:30~20:30 Hip&Leg Riri	19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Basic 未確定		19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Advance Mii	
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning honoka		21:00~22:00 Basic Mii	21:00~22:00 Waist honoka	21:00~22:00 Waist honoka		21:00~22:00 Hip&Leg Riri	21:00~22:00 Hip&Leg Riri	21:00~22:00 Pilates Cardio 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)