



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2023/4/15

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 (members only) 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 Basic Lia | 15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Mii | 15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Mii | 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 | 17:30~18:30 Basic Lia | | |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Mii | 19:30~20:30 Basic Lia | 21:00~22:00 Waist Mii | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | |

| | 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 | | 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 (members only) Mii | |
| 13:30 | | | | 13:30~14:30 Back & Spine Riri | 13:30~14:30 Basic Lia | 13:30~14:30 Basic Lia | |
| 15:00 | | | | 15:00~16:00 Back&Arm Lia | 15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Mii | 15:00~16:00 Animal Stretch (members only) 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 Riri | 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 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 (members only) 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 |
| 13:30 | | | | | 13:30~14:30 Advance (members only) Mii | 13:30~14:30 Back&Arm Lia | | |
| 15:00 | | | | | 15:00~16:00 Basic Lia | 15:00~16:00 Waist honoka | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning honoka | 18:00~19:00 Hip&Leg Riri | 18:00~19:00 Advance (members only) Mii | 18:00~19:00 Basic honoka | 17:30~18:30 Animal Stretch (members only) Mii | | | 18:00~19:00 Basic 未確定 |
| 19:30 | 19:30~20:30 Hip&Leg Riri | 19:30~20:30 Basic Lia | 19:30~20:30 Back & Spine Riri | 19:30~20:30 Body Balance Mii | | | | 19:30~20:30 Back&Arm Lia |
| 21:00 | 21:00~22:00 Basic honoka | 21:00~22:00 Hip Punch (members only) Riri | 21:00~22:00 Basic Mii | 21:00~22:00 Waist honoka | | | | 21:00~22:00 Pilates Workout (members only) 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 (members only) Mii | 12:00~13:00 Back&Arm Lia | 12:00~13:00 Basic 未確定 | | 12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mii | 12:00~13:00 Back&Arm Lia |
| 13:30 | | | | 13:30~14:30 Pilates Cardio Riri | 13:30~14:30 Hip Punch (members only) 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 Back&Arm Lia | 18:00~19:00 Jump to Burn Mii | 18:00~19:00 Basic 未確定 | | | | 18:00~19:00 Hip Punch (members only) Riri | 18:00~19:00 Hip&Leg Riri |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic 未確定 | 19:30~20:30 Hip&Leg Riri | 19:30~20:30 Hip Punch (members only) Riri | | | | 19:30~20:30 Basic 未確定 | 19:30~20:30 Advance (members only) Mii |
| 21:00 | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning honoka | 21:00~22:00 Body Balance Mii | 21:00~22:00 Waist honoka | | | | 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）