



pilates

# pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2023/5/15

2023/6/1~2023/6/15

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

	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Hip Punch (members only) honoka	10:30~11:30 Hip&Leg Riri	10:30~11:30 Waist Riri	close	10:30~11:30 Jump to Burn Mii	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mii		
12:00	12:00~13:00 Basic Kurumi	12:00~13:00 Strech&Conditioning honoka	12:00~13:00 PilatesBarre Mii		12:00~13:00 Basic Kurumi	12:00~13:00 Waist Mii		
13:30		13:30~14:30 Basic miyuki	13:30~14:30 Basic miyuki					
15:00		15:00~16:00 Waist honoka	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Mii					
17:00		17:30~18:30 Release&Strength Riri						
18:00	18:00~19:00 Body Balance Riri				18:00~19:00 Waist honoka	18:00~19:00 Basic Kurumi		18:00~19:00 Hip&Leg Riri
19:30	19:30~20:30 Basic miyuki				19:30~20:30 Hip Punch (members only) honoka	19:30~20:30 Pilates Cardio Riri		19:30~20:30 Basic honoka
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Riri				21:00~22:00 Basic miyuki	21:00~22:00 Body Balance Riri		21:00~22:00 Back & Spine Riri

- ・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時間前を切ったの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

2023/6/16~6/31

	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	
10:30	10:30~11:30 Waist miyuki	10:30~11:30 Basic miyuki	10:30~11:30 Back & Spine Riri	close	10:30~11:30 Basic Mii	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Mii		10:30~11:30 Basic miyuki	
12:00	12:00~13:00 Back & Spine Mizuki	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Riri	12:00~13:00 Hip&Leg Riri		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mii	12:00~13:00 Hip&Leg Riri		12:00~13:00 Stretch&Conditioning honoka	
13:30		13:30~14:30 PilatesBarre Mii	13:30~14:30 Waist honoka						
15:00		15:00~16:00 Body Balance Riri	15:00~16:00 Pilates Cardio Mii						
17:00		17:30~18:30 Jump to Burn Mii							
18:00		18:00~19:00 Basic honoka							
19:30	19:30~20:30 Waist Riri				19:30~20:30 Basic honoka	19:30~20:30 Stretch&Conditioning honoka		19:30~20:30 Back & Spine Riri	19:30~20:30 Jump to Burn Mii
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Riri				21:00~22:00 Back&Spine Riri	21:00~22:00 Waist honoka		21:00~22:00 PilatesBarre Mii	21:00~22:00 Pilates Cardio Riri

	6月24日(土)	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio Riri	10:30~11:30 Basic 未確定	close	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Riri	10:30~11:30 Waist Mii		10:30~11:30 Hip&Leg Mizuki	
12:00	12:00~13:00 Basic miyuki	12:00~13:00 Body Balance Riri		12:00~13:00 Hip&Leg Riri	12:00~13:00 Basic miyuki		12:00~13:00 Waist 未確定	
13:30	13:30~14:30 Waist honoka	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Mii						
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Riri	15:00~16:00 Stretch&Conditioning honoka						
17:00	17:30~18:30 Waist honoka							
18:00		18:00~19:00 Basic miyuki						
19:30				19:30~20:30 Stretch&Conditioning honoka	19:30~20:30 Hip&Leg Riri		19:30~20:30 Basic miyuki	19:30~20:30 Back & Spine Riri
21:00				21:00~22:00 Waist honoka	21:00~22:00 Back&Arm Riri		21:00~22:00 Jump to Burn Mii	21:00~22:00 Basic honoka

**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）