



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2023/7/15

2023/8/1~2023/8/15

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

	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Advance (members only) Mii	10:30~11:30 Basic Kurumi	10:30~11:30 Pilates Cardio Riri	10:30~11:30 Release&Strength Riri	10:30~11:30 Basic miyuki	close	10:30~11:30 Hip&Leg Riri
12:00	12:00~13:00 Basic Kurumi	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Riri	12:00~13:00 Basic miyuki	12:00~13:00 Hip&Leg Kurumi	12:00~13:00 Back&Arm Riri		12:00~13:00 Basic Kurumi
13:30	Kurumi 13:30~14:30 Jump to Burn Mii	13:30~14:30 Hip&Leg Riri	13:30~14:30 Body Balance (members only) Riri	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Riri	13:30~14:30 Waist 未確定		13:30~14:30 Pilates Cardio Riri
15:00			15:00~16:00 Waist 未確定	15:00~16:00 Basic Kurumi	15:00~16:00 Hip&Leg Kurumi		
17:00			16:30~17:30 Basic miyuki	16:30~17:30 Back&Arm Riri	16:30~17:30 Back&Spine (members only) Riri		
18:00	18:00~19:00 Basic miyuki	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Riri	18:30~19:30 Hip&Leg Kurumi	18:30~19:30 Basic miyuki			18:00~19:00 Basic miyuki
19:30	19:30~20:30 Body Balance (members only) Riri	19:30~20:30 Release&Strength Riri					19:30~20:30 Release&Strength Riri
21:00	21:00~22:00 Waist Riri	21:00~22:00 Basic miyuki					21:00~22:00 Basic miyuki

- ・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

2023/8/16~2023/8/31

	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning honoka	10:30~11:30 Advance (members only) Mii	10:30~11:30 Waist miyuki	10:30~11:30 Basic miyuki	10:30~11:30 Release&Strength Riri	close	10:30~11:30 Back&Arm Mii	10:30~11:30 Basic Kurumi
12:00	12:00~13:00 Basic Kurumi	12:00~13:00 Basic miyuki	12:00~13:00 Body Balance (members only) Mii	12:00~13:00 Pilates Barre Mii	12:00~13:00 Basic miyuki		12:00~13:00 Hip Punch (members only) Riri	12:00~13:00 Back&Arm Mii
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) honoka	13:30~14:30 Back&Arm Mii	13:30~14:30 Basic miyuki	13:30~14:30 Waist miyuki	13:30~14:30 Pilates Cardio Mii		13:30~14:30 Pilates Barre Mii	13:30~14:30 Hip&Leg Kurumi
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg Kurumi	15:00~16:00 Waist miyuki			
				16:30~17:30 Jump to Burn Mii	16:30~17:30 Body Balance (members only) Mii			
17:00								
18:00	18:00~19:00 Basic Kurumi	18:00~19:00 Jump to Burn rina	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Mii	18:30~19:30 Basic Kurumi			18:00~19:00 Basic Kurumi	18:00~19:00 Release&Strength Riri
19:30	19:30~20:30 Back & Spine (members only) Riri	19:30~20:30 Waist miyuki	19:30~20:30 Hip&Leg Kurumi				19:30~20:30 Back & Spine (members only) Riri	19:30~20:30 Waist miyuki
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Kurumi	21:00~22:00 Animal Stretch (members only) rina	21:00~22:00 Basic Kurumi				21:00~22:00 Hip&Leg Kurumi	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Riri

	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Riri	10:30~11:30 Hip&Leg Kurumi	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mii	10:30~11:30 Jump to Burn rina	close	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Riri	10:30~11:30 Waist miyuki	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kurumi
12:00	12:00~13:00 Body Balance (members only) Mii	12:00~13:00 Basic Kurumi	12:00~13:00 Waist miyuki	12:00~13:00 Release&Strength Riri		12:00~13:00 Basic Kurumi	12:00~13:00 Back & Spine (members only) Riri	12:00~13:00 Waist miyuki
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Riri	13:30~14:30 Back & Spine (members only) Riri	13:30~14:30 Hip&Leg Kurumi	13:30~14:30 Advance (members only) Mii		13:30~14:30 Body Balance (members only) Riri	13:30~14:30 Basic miyuki	13:30~14:30 Hip&Leg Kurumi
15:00			15:00~16:00 Basic miyuki	15:00~16:00 Pilates Barre Mii				
			16:30~17:30 Animal Stretch (members only) Mii	16:30~17:30 Basic Riri				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning honoka	18:00~19:00 Waist miyuki	18:30~19:30 Jump to Burn Mii			18:00~19:00 Pilates Barre Mii	18:00~19:00 Hip&Leg Kurumi	18:00~19:00 Body Balance (members only) Mii
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Mii	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Mii				19:30~20:30 Waist miyuki	19:30~20:30 Pilates Cardio Mii	19:30~20:30 Release&Strength Riri
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) honoka	21:00~22:00 Basic miyuki				21:00~22:00 Animal Stretch (members only) Mii	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Kurumi	21:00~22:00 Pilates Barre 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）