



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2023/9/15

2023/10/1~2023/10/15

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

	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)	
10:30	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kurumi	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Riri	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Mii	10:30~11:30 Release&Strength mai	10:30~11:30 Back&Arm Riri	10:30~11:30 Pilates Cardio Riri	
12:00		12:00~13:00 Basic Mii	12:00~13:00 Hip&Leg Kurumi	12:00~13:00 Pilates Barre Rei	12:00~13:00 Advance (members only) Mii	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Riri	12:00~13:00 Basic Kurumi	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg Kurumi	13:30~14:30 base to neutral (members only) Riri	13:30~14:30 base to neutral (members only) Riri	13:30~14:30 Jump to Burn Mii	13:30~14:30 Body Balance (members only) mai	13:30~14:30 Hip&Leg Kurumi	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Riri
15:00							15:00~16:00 Waist miyuki	15:00~16:00 Hip&Leg Kurumi
							16:30~17:30 Basic yukino	16:30~17:30 base to neutral (members only) Riri
17:00						18:00~19:00 Hip Punch (members only) Riri		
18:00		18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Mii	18:00~19:00 Waist miyuki	18:00~19:00 Basic yukino	18:00~19:00 Basic yukino	19:30~20:30 Basic yukino	18:30~19:30 Stretch&Conditioning Kurumi	
19:30		19:30~20:30 Waist miyuki	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Mii	19:30~20:30 Release&Strength Riri	19:30~20:30 Release&Strength Riri	21:00~22:00 Back&Spine (members only) Riri		
21:00		21:00~22:00 Pilates Barre Mii	21:00~22:00 Basic yukino	21:00~22:00 Basic yukino	21:00~22:00 Pilates Cardio 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

更新日2023/9/15

2023/10/16~2023/10/31

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

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