



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)	close	10:30～11:30 Basic 未確定	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	Mii		12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	
	12:00～13:00 Waist miyuki		Shape up Waist (members only)	Basic 未確定	Back & Spine (members only)	Basic 未確定	Hip&Leg Kurumi	Release&Strength Riri	
13:30	Mii		Mii	13:30～14:30 Hip&Leg Kurumi	Rei	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	
	13:30～14:30 Hip&Leg Kurumi		13:30～14:30 Pilates Barre Mii		Basic Kurumi	Pilates Workout (members only)	Body Balance (members only)	Back&Arm Mii	
15:00	Mii							15:00～16:00 Waist Riri	15:00～16:00 Hip Punch (members only) Riri
	15:00～16:00 Basic miyuki								16:30～17:30 Advance (members only) Mii
17:00	Mii								
18:00									
			18:00～19:00 Release&Strength mai		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	18:30～19:30 Stretch&Conditioning kurumi	
19:30			19:30～20:30 Back&Arm Mii	19:30～20:30 Hip Punch (members only) Riri	19:30～20:30 Release&Strength Riri	19:30～20:30 Hip&Leg Kurumi			
21:00	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	21:00～22:00 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 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 未確定	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 未確定	19:30~20:30 Basic 未確定	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	21:00~22:00 Back & Spine (members only) Riri		
21:00		21:00~22:00 Pilates Barre Mii	21:00~22:00 Basic 未確定	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 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)	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Kurumi	10:30～11:30 Basic 未確定	10:30～11:30 Waist miyuki	10:30～11:30 Basic miyuki	close
12:00		12:00～13:00 Waist miyuki	Mii	12:00～13:00 Basic 未確定	12:00～13:00 Hip&Leg Kurumi	12:00～13:00 Jump to Burn Mii	12:00～13:00 Body Balance (members only)	
13:30		13:30～14:30 Stretch&Conditioning Kurumi	Mii	13:30～14:30 Hip&Leg Kurumi	13:30～14:30 Back & Spine (members only)	13:30～14:30 Basic miyuki	mai	
15:00					未確定	15:00～16:00 Hip&Leg Kurumi	13:30～14:30 Pilates Workout (members only)	
						16:30～17:30 Shape up Waist (members only)	Mii	
17:00							15:00～16:00 Release&Strength mai	
18:00		18:00～19:00 Back&Arm Mii	18:00～19:00 Basic 未確定	18:00～19:00 Body Balance (members only)	18:00～19:00 Pilates Cardio Mii	18:30～19:30 Back & Spine (members only)	16:30～17:30 Pilates Cardio 未確定	
19:30		19:30～20:30 Basic 未確定	19:30～20:30 Stretch&Conditioning Kurumi	19:30～20:30 Jump to Burn Mii	19:30～20:30 Waist miyuki	未確定		
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 Back & Spine (members only)	10:30～11:30 Basic miyuki	10:30～11:30 Pilates Workout (members only)	10:30～11:30 Release&Strength mai	10:30～11:30 Back&Arm 未確定	close	10:30～11:30 Pilates Cardio 未確定
12:00	12:00～13:00 Hip&Leg Kurumi	未確定	12:00～13:00 Jump to Burn Mii	12:00～13:00 Basic 未確定	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)	13:30～14:30 Stretch&Conditioning Kurumi	13:30～14:30 Waist miyuki	13:30～14:30 Shape up Waist (members only)	13:30～14:30 Basic 未確定	13:30～14:30 Hip&Leg Kurumi		13:30～14:30 Back & Spine (members only)
15:00				Mii	15:00～16:00 Body Balance (members only)	15:00～16:00 Animal Stretch (members only)		
					mai	Mii		
17:00					16:30～17:30 Back&Arm 未確定	16:30～17:30 Basic 未確定		
18:00	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)	18:30～19:30 Pilates Cardio miyuki			18:00～19:00 Waist miyuki
19:30	19:30～20:30 Basic 未確定	19:30～20:30 Advance (members only) Mii	19:30～20:30 Hip&Leg Kurumi	19:30～20:30 未確定				19:30～20:30 Back&Arm 未確定
21:00	21:00～22:00 Hip Punch (members only) honoka	21:00～22:00 Pilates Cardio 未確定	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）