



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日 2023/10/15

2023/11/1~2023/11/15

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

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

- ・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

2023/11/16~2023/11/30

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

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

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）