



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日 2023/12/20

2023/12/1~2023/12/15

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

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

- ・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

2023/12/16~2023/12/31

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

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

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）