



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2024/1/5

2024/1/1~2024/1/15

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Basic yukino	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Mii	10:30~11:30 Pilates Cardio miyuki	10:30~11:30 Hip&Leg Sazuki	10:30~11:30 Release&Strength Sazuki	10:30~11:30 Back & Spine (members only) Kurumi	close
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Mii	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Waist miyuki	12:00~13:00 Jump to Burn Hitomi	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Body Balance (members only) Sazuki	
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Kurumi	13:30~14:30 Back & Spine (members only) Kurumi	13:30~14:30 Back&Arm Hitomi	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Sazuki	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Sazuki	13:30~14:30 Waist miyuki	
15:00	15:00~16:00 Body Balance (members only) Mii		15:00~16:00 Basic 未確定	15:00~16:00 Hip Punch (members only) Mii	15:00~16:00 Back&Arm Hitomi	15:00~16:00 Hip&Leg Kurumi	
17:00					16:30~17:30 Advance (members only) Mii	16:30~17:30 Basic 未確定	
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Kurumi	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Sazuki	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kurumi	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Mii	18:00~19:00 Waist miyuki	18:00~19:00 Pilates Cardio miyuki	
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Mizuki	19:30~20:30 Waist miyuki	19:30~20:30 Back & Spine (members only) Kurumi	19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Mii		
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Mii	21:00~22:00 Basic Sazuki	21:00~22:00 Hip&Leg Sazuki	21:00~22:00 Pilates Barre Mii			

- ・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

2024/1/16~2024/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	
10:30	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Mii	10:30~11:30 Waist miyuki	close	10:30~11:30 Release&Strength Kurumi	10:30~11:30 Body Balance (members only) Sazuki	10:30~11:30 Reset Flow (members only) Mii	10:30~11:30 Basic Nanami.K	10:30~11:30 Jump to Burn miyuki	
12:00	12:00~13:00 Pilates Cardio miyuki	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Kurumi		12:00~13:00 Waist miyuki	12:00~13:00 Back&Arm Hitomi	12:00~13:00 Hip&Leg Sazuki	12:00~13:00 Pilates Cardio miyuki	12:00~13:00 Basic Nanami.K	
13:30	13:30~14:30 Reset Flow (members only) Mii	13:30~14:30 Jump to Burn Hitomi		13:30~14:30 Basic miyuki	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Sazuki	13:30~14:30 Advance (members only) Mii	13:30~14:30 Hip&Leg Kurumi	13:30~14:30 Waist miyuki	
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Kurumi			15:00~16:00 Back&Spine (members only) Kurumi	15:00~16:00 Pilates Barre Mii	15:00~16:00 Stretch&Conditioning Kurumi	15:00~16:00 Waist miyuki	15:00~16:00 Basic Nanami.K	
17:00					16:30~17:30 Basic miyuki	16:30~17:30 Pilates Workout (members only) Sazuki			
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Hitomi	18:00~19:00 Hip&Leg Kurumi			18:00~19:00 base to neutral (members only) Riri	18:00~19:00 Pilates Cardio miyuki	18:00~19:00 Basic Kurumi	18:00~19:00 Release&Strength Sazuki	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Kurumi
19:30	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Sazuki	19:30~20:30 Basic Riri			19:30~20:30 Jump to Burn Hitomi	19:30~20:30 Reset Flow (members only) Mii		19:30~20:30 Back&Arm Hitomi	19:30~20:30 Body Balance (members only) Sazuki
21:00	21:00~22:00 Basic Sazuki	21:00~22:00 base to neutral (members only) Riri			21:00~22:00 Body Balance (members only) Riri			21:00~22:00 Hip Punch (members only) Mii	21:00~22:00 Hip&Leg Kurumi

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic Kurumi	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Mii	10:30~11:30 base to neutral (members only) Riri	10:30~11:30 Pilates Barre Mii	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Sazuki	close	10:30~11:30 Back&Arm Hitomi	10:30~11:30 Hip&Leg Kurumi
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Kurumi	12:00~13:00 Back&Arm Hitomi	12:00~13:00 Basic Nanami	12:00~13:00 Body Balance (members only) Sazuki	12:00~13:00 Basic miyuki		12:00~13:00 Body Balance (members only) Sazuki	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Sazuki
13:30	13:30~14:30 Reset Flow (members only) Sazuki	13:30~14:30 Pilates Barre Mii	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Riri	13:30~14:30 Basic Nanami.K	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Kurumi		13:30~14:30 Jump to Burn Hitomi	13:30~14:30 Waist miyuki
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg Kurumi	15:00~16:00 Jump to Burn Hitomi	15:00~16:00 Hip Punch (members only) Mii	15:00~16:00 Waist miyuki			
17:00				16:30~17:30 Jump to Burn Hitomi	16:30~17:30 Hip&Leg Sazuki			
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Mii	18:00~19:00 Reset Flow (members only) Mii	18:00~19:00 Basic Nanami.K	18:00~19:00 Hip&Leg Sazuki	18:00~19:00 Advance (members only) Mii		18:00~19:00 Basic Nanami	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Mii
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio miyuki	19:30~20:30 Basic Nanami.K	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Kurumi	19:30~20:30 Basic Nanami.K			19:30~20:30 Hip&Leg Kurumi	19:30~20:30 Basic Nanami.K
21:00	21:00~22:00 Basic Nanami.K	21:00~22:00 Release&Strength Kurumi	21:00~22:00 Hip&Leg Kurumi				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)