



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2024/2/7

2024/2/1~2024/2/15

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

	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Hitomi	10:30~11:30 Basic Kurumi	10:30~11:30 Body Balance (members only)	close	10:30~11:30 Basic miyuki	10:30~11:30 base to neutral (members only)	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Hitomi	12:00~13:00 Waist miyuki	Sazuki 12:00~13:00 Back&Arm		12:00~13:00 Pilates Workout (members only)	Riri 12:00~13:00 Pilates Cardio	Mii 12:00~13:00 Hip&Leg	
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Hitomi	13:30~14:30 Hip&Leg Kurumi	13:30~14:30 Advance (members only)		Sazuki 13:30~14:30 Waist miyuki	13:30~14:30 Back&Spine (members only)	Kurumi 13:30~14:30 Basic	
15:00	15:00~16:00 Basic Sazuki	15:00~16:00 Release&Strength Kurumi	Mii 15:00~16:00 Waist miyuki		15:00~16:00 Back&Arm Hitomi	Riri	15:00~16:00 Reset Flow (members only)	
17:00	18:00~19:00 Hip&Leg Kurumi	16:30~17:30 Hip Punch (members only)	16:30~17:30 Hip&Leg Sazuki		18:00~19:00 Basic Sazuki	18:00~19:00 Hip&Leg Sazuki	Mii 18:00~19:00 Shape up Waist (members only)	
18:00		18:00~19:00 Basic miyuki	18:00~19:00 Jump to Burn Hitomi				19:30~20:30 Reset Flow (members only)	19:30~20:30 Basic Kurumi
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only)	19:30~20:30 Reset Flow (members only)	21:00~22:00 Stretch&Conditioning		21:00~22:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Kurumi	21:00~22:00 Pilates Workout (members only)	21:00~22:00 Release&Strength
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Kurumi	Mii				Kurumi 21:00~22:00 Body Balance (members only)	Sazuki 21:00~22:00 Pilates Workout (members only)	Sazuki

- ・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

2024/2/16~2024/2/29

	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	
10:30	10:30~11:30 Body Balance (members only) Kurumi	10:30~11:30 Release&Strength Kurumi	10:30~11:30 Pilates Barre Mii	close	10:30~11:30 Hip&Leg Kurumi	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kurumi	10:30~11:30 Pilates Cardio miyuki	10:30~11:30 Basic Sazuki	
12:00	12:00~13:00 Pilates Cardio miyuki	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Kurumi	12:00~13:00 Pilates Cardio miyuki		12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Sazuki	12:00~13:00 Body Balance (members only) Sazuki	12:00~13:00 Basic Mii	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Sazuki	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Sazuki
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Kurumi	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Sazuki	13:30~14:30 Hip&Leg Sazuki		13:30~14:30 Back&Spine (members only) Kurumi	13:30~14:30 Hip&Leg miyuki	13:30~14:30 Waist miyuki	13:30~14:30 Basic Kurumi	13:30~14:30 Basic Kurumi
15:00	15:00~16:00 Waist miyuki	15:00~16:00 Basic Kurumi	15:00~16:00 Basic Sazuki		15:00~16:00 Advance (members only) Mii	15:00~16:00 Basic miyuki	15:00~16:00 Back&Arm miyuki	15:00~16:00 Hip&Leg Hitomi	15:00~16:00 Hip&Leg Hitomi
17:00	18:00~19:00 Basic miyuki	16:30~17:30 Jump to Burn miyuki	16:30~17:30 Waist miyuki		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Sazuki	18:00~19:00 Basic miyuki	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Sazuki	18:00~19:00 Body Balance (members only) Kurumi	18:00~19:00 Body Balance (members only) Kurumi
18:00	19:30~20:30 Reset Flow (members only) Sazuki	19:30~20:30 Basic miyuki				19:30~20:30 Pilates Barre Mii	19:30~20:30 Hip&Leg Hitomi	19:30~20:30 Hip&Leg Hitomi	19:30~20:30 Hip&Leg Hitomi
19:30	21:00~22:00 Animal Stretch (members only) Sazuki					21:00~22:00 Jump to Burn miyuki	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Mii	21:00~22:00 Basic Sazuki	

	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Hitomi	10:30~11:30 Hip&Leg miyuki	close	10:30~11:30 Body Balance (members only) Kurumi	10:30~11:30 Advance (members only) Riri	10:30~11:30 Waist 未確定	
12:00	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Riri	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Sazuki		12:00~13:00 Jump to Burn Hitomi	12:00~13:00 Basic Nanami.K	12:00~13:00 Pilates Barre Mii	12:00~13:00 Pilates Barre Mii
13:30	13:30~14:30 Reset Flow (members only) Sazuki	13:30~14:30 Basic miyuki		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Kurumi	13:30~14:30 base to neutral (members only) Riri	13:30~14:30 Basic Nanami.K	13:30~14:30 Basic Nanami.K
15:00	15:00~16:00 base to neutral (members only) Riri	15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Sazuki		15:00~16:00 Hip&Leg Hitomi		15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Mii	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Mii
17:00	16:30~17:30 Hip&Leg miyuki	16:30~17:30 Back&Spine (members only) Kurumi			18:00~19:00 Hip Punch (members only) Mii	18:00~19:00 Release&Strength Sazuki	18:00~19:00 Basic Kurumi
18:00	18:00~19:00 Basic Sazuki	18:00~19:00 Body Balance (members only) Kurumi			19:30~20:30 Basic Mii	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Sazuki	19:30~20:30 Hip&Leg Hitomi
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio miyuki				21:00~22:00 Pilates Barre Mii	21:00~22:00 Hip&Leg Kurumi	21:00~22:00 Back&Spine (members only) 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）