



pilates

# pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2024/4/18

2024/4/1~2024/4/15

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	4月8日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Release&Strength Kurumi	10:30~11:30 Back&Arm umi	10:30~11:30 Hip&Leg Hitomi	10:30~11:30 Jump to Burn Mizuki	10:30~11:30 Basic Kurumi	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) yukino	close
12:00		12:00~13:00 Advance (members only) Mii	12:00~13:00 Body Balance (members only) Mii	12:00~13:00 Basic Kurumi	12:00~13:00 Hip&Leg Mizuki	12:00~13:00 Reset Flow (members only) Wako	12:00~13:00 Back&Arm Hitomi	
13:30		13:30~14:30 Back&Spine (members only) Kurumi	13:30~14:30 Waist umi	13:30~14:30 Jump to Burn Hitomi	13:30~14:30 Basic Shiori	13:30~14:30 Hip&Leg Hitomi	13:30~14:30 Stretch&Conditioning yukino	
15:00		15:00~16:00 Waist Mii		15:00~16:00 Back&Arm Hitomi		15:00~16:00 Back&Spine (members only) Wako	15:00~16:00 Jump to Burn Hitomi	
17:00			18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Mii	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Kurumi	18:00~19:00 Back&Arm Hitomi	16:30~17:30 Basic honoka	16:30~17:30 Hip&Leg Kurumi	
18:00		18:00~19:00 Basic 未確定	19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Reset Flow (members only) Mii	19:30~20:30 Body Balance (members only) Kurumi	18:00~19:00 Release&Strength Kurumi	18:00~19:00 Body Balance (members only) Kurumi	
19:30		19:30~20:30 Stretch&Conditioning yukino	21:00~22:00 Animal Stretch (members only) Mii	21:00~22:00 Pilates Cardio Mii	21:00~22:00 Release&Strength Kurumi			
21:00		21:00~22:00 Back&Arm yukino						

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Hitomi	10:30~11:30 Basic Kurumi	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) honoka	10:30~11:30 Pilates Cardio Mii	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Mii	10:30~11:30 Release&Strength Kurumi	close
12:00	12:00~13:00 Basic Kurumi	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Kurumi	12:00~13:00 Body Balance (members only) Kurumi	12:00~13:00 Back&Arm Hitomi	12:00~13:00 Basic Sachi	12:00~13:00 Body Balance (members only) Kurumi	
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Hitomi	13:30~14:30 Hip&Leg Hitomi	13:30~14:30 Pilates Cardio honoka	13:30~14:30 Reset Flow (members only) Mii	13:30~14:30 Advance (members only) Mii	13:30~14:30 Basic Sachi	
15:00	15:00~16:00 Basic Kurumi		15:00~16:00 Release&Strength Kurumi		15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Mii	15:00~16:00 Back&Spine (members only) umi	
17:00					16:30~17:30 Basic Sachi	16:30~17:30 Waist umi	
18:00	18:00~19:00 Waist J.	18:00~19:00 Pilates Cardio Mii	18:00~19:00 Jump to Burn Hitomi	18:00~19:00 Hip&Leg Hitomi	18:00~19:00 Body Balance (members only) Kurumi	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Mii	
19:30	19:30~20:30 Body Balance (members only) Kurumi	19:30~20:30 Back&Arm Hitomi	19:30~20:30 Basic Kurumi	19:30~20:30 Body Balance (members only) Kurumi	19:30~20:30 Release&Strength Kurumi		
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning J.	21:00~22:00 Reset Flow (members only) Mii	21:00~22:00 Hip&Leg Hitomi	21:00~22:00 Basic 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

2024/4/16~2024/4/30

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Kurumi	10:30~11:30 Basic Sachi	10:30~11:30 Back&Arm Hitomi	10:30~11:30 Waist umi	10:30~11:30 Body Balance (members only) Kurumi	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Kurumi	close	10:30~11:30 Jump to Burn Hitomi
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mii	12:00~13:00 Reset Flow (members only) Mii	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Kurumi	12:00~13:00 Release&Strength Kurumi	12:00~13:00 Hip&Leg Hitomi	12:00~13:00 Pilates Cardio Mii		12:00~13:00 Stretch&Conditioning Minami
13:30	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Kurumi	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Mii	13:30~14:30 Hip&Leg Hitomi	13:30~14:30 Power up Control (members only) umi	13:30~14:30 Waist Mii	13:30~14:30 Basic Sachi		13:30~14:30 Back&Arm Hitomi
15:00	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Mii		15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Mii		15:00~16:00 Basic Sachi	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Mii		15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Minami
17:00					16:30~17:30 Advance (members only) Mii	16:30~17:30 Basic Sachi		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Hitomi	18:00~19:00 Jump to Burn Hitomi	18:00~19:00 Body Balance (members only) Kurumi	18:00~19:00 Back&Arm Hitomi	18:00~19:00 Basic Sachi	18:00~19:00 Power up Control (members only) umi		18:00~19:00 Basic Mii
19:30	19:30~20:30 Basic Sachi	19:30~20:30 Hip&Leg Hitomi	19:30~20:30 Waist Mii	19:30~20:30 Basic Sachi	19:30~20:30 Pilates Barre Mii			19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Mii
21:00	21:00~22:00 Power up Control (members only) Hitomi	21:00~22:00 Basic Sachi	21:00~22:00 Pilates Cardio Mii	21:00~22:00 Reset Flow (members only) Mii				21:00~22:00 Hip&Leg Kurumi

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
10:30	10:30~11:30 Power up Control (members only) Hitomi	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Mii	10:30~11:30 Hip&Leg Hitomi	10:30~11:30 Basic Sachi	10:30~11:30 Release&Strength Kurumi	close	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Wako
12:00	12:00~13:00 Basic Sachi	12:00~13:00 Waist Mii	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Mii	12:00~13:00 Power up Control (members only) Hitomi	12:00~13:00 Basic Sachi		12:00~13:00 Pilates Barre Kurumi
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Mii	13:30~14:30 Release&Strength Kurumi	13:30~14:30 Jump to Burn Hitomi	13:30~14:30 Basic Sachi	13:30~14:30 Hip&Leg Hitomi		13:30~14:30 Reset Flow (members only) Wako
15:00		15:00~16:00 Advance (members only) Mii		15:00~16:00 Pilates Cardio Mii	15:00~16:00 Body Balance (members only) Kurumi		15:00~16:00 Hip Punch (members only) Kurumi
17:00				16:30~17:30 Hip&Leg Hitomi	16:30~17:30 Jump to Burn Hitomi		
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Hitomi	18:00~19:00 Stretch&Conditioning yukino	18:00~19:00 Body Balance (members only) Kurumi	18:00~19:00 Reset Flow (members only) Mii	18:00~19:00 Basic Sachi		18:00~19:00 Hip&Leg Hitomi
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Mii	19:30~20:30 Basic Sachi	19:30~20:30 Back&Spine (members only) Kurumi	19:30~20:30 Back&Arm Hitomi			19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Mii
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Kurumi	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) yukino	21:00~22:00 Basic Sachi				21:00~22:00 Jump to Burn 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）