



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2024/5/17

2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)
10:30	10:30~11:30 Waist ♡ Mii	10:30~11:30 Power up Control Hitomi	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Hitomi	10:30~11:30 Pilates Barre Mii	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Hitomi	close	10:30~11:30 Basic ♡ Sachi	10:30~11:30 Jump to Burn Hitomi
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Kurumi	12:00~13:00 Basic ♡ Sachi	12:00~13:00 Advance Mii	12:00~13:00 Basic ♡ Sachi	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♡ Kurumi		12:00~13:00 Reset Flow Mii	12:00~13:00 Release&Strength Kurumi
13:30	13:30~14:30 Hip Punch Mii	13:30~14:30 Jump to Burn Hitomi	13:30~14:30 Hip&Leg ♡ Hitomi	13:30~14:30 Animal Stretch Mii	13:30~14:30 Body Balance Kurumi		13:30~14:30 Basic ♡ Sachi	13:30~14:30 Back&Arm ♡ Hitomi
15:00		15:00~16:00 Basic ♡ Sachi	15:00~16:00 Waist ♡ Mii	15:00~16:00 Back&Arm ♡ Hitomi	15:00~16:00 Basic ♡ Sachi		15:00~16:00 Pilates Cardio Mii	
			16:30~17:30 Basic ♡ Sachi	16:30~17:30 Power up Control Hitomi	16:30~17:30 Jump to Burn Hitomi			
17:00			18:00~19:00 Reset Flow Mii	18:00~19:00 Basic ♡ Sachi	18:00~19:00 Basic ♡ Sachi			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Kurumi	18:00~19:00 Pilates Barre Mii	19:30~20:30 Basic ♡ Sachi	19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Hitomi			18:00~19:00 Back&Spine Kurumi	18:00~19:00 Pilates Workout Mii
19:30	19:30~20:30 Body Balance Kurumi	19:30~20:30 Back&Spine Kurumi					19:30~20:30 Back&Arm ♡ Mii	19:30~20:30 Basic ♡ Sachi
21:00	21:00~22:00 Basic ♡ Sachi	21:00~22:00 Pilates Cardio Mii					21:00~22:00 Release&Strength Kurumi	21:00~22:00 Pilates Barre Mii

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Kurumi	10:30~11:30 Hip Punch Kurumi	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Hitomi	10:30~11:30 Basic ♡ Sachi	close	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Hitomi	10:30~11:30 Reset Flow Mii
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♡ Hitomi	12:00~13:00 Basic ♡ Sachi	12:00~13:00 Pilates Cardio Mii	12:00~13:00 Back&Arm ♡ Hitomi		12:00~13:00 Basic ♡ Sachi	12:00~13:00 Waist ♡ Mii
13:30	13:30~14:30 Basic ♡ Sachi	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♡ Kurumi	13:30~14:30 Hip&Leg ♡ Hitomi	13:30~14:30 Advance Mii		13:30~14:30 Hip Punch Kurumi	13:30~14:30 Basic ♡ Sachi
15:00	15:00~16:00 Body Balance Kurumi		15:00~16:00 Back&Spine Kurumi	15:00~16:00 Jump to Burn Hitomi		15:00~16:00 Basic ♡ Sachi	
			16:30~17:30 Basic ♡ Mii	16:30~17:30 Animal Stretch Mii			
17:00			18:00~19:00 Body Balance Kurumi	18:00~19:00 Basic ♡ Kurumi			
18:00	18:00~19:00 Basic ♡ Sachi	18:00~19:00 Jump to Burn Hitomi	19:30~20:30 Reset Flow Mii			18:00~19:00 Power up Control Hitomi	18:00~19:00 Back&Spine Kurumi
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Hitomi	19:30~20:30 Basic ♡ Sachi				19:30~20:30 Pilates Barre Kurumi	19:30~20:30 Basic ♡ Sachi
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Mii	21:00~22:00 Power up Control Hitomi				21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Kurumi	21:00~22:00 Hip Punch Kurumi

♡: 体験可能レッスン

- ・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

2024/5/16~2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist honoka	10:30~11:30 Hip&Leg Hitomi	10:30~11:30 Basic Sachi	10:30~11:30 Body Balance Kurumi	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mizuki	10:30~11:30 Reset Flow Mizuki	10:30~11:30 Waist umi
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Hitomi	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Pilates Workout Mii	12:00~13:00 Pilates Barre Kurumi		12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Waist Mii	12:00~13:00 Pilates Cardio honoka
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio honoka	13:30~14:30 Jump to Burn Hitomi	13:30~14:30 Back&Arm Hitomi	13:30~14:30 Basic Sachi		13:30~14:30 Pilates Workout Mizuki	13:30~14:30 Hip&Leg Mizuki	13:30~14:30 Back&Arm umi
15:00	15:00~16:00 Basic 未確定		15:00~16:00 Animal Stretch Mii	15:00~16:00 Waist Mii		15:00~16:00 Back&Spine Kurumi		15:00~16:00 Shape up Waist honoka
			16:30~17:30 Hip&Leg Hitomi	16:30~17:30 Basic 未確定				
17:00			18:00~19:00 Basic 未確定	18:00~19:00 Shape up Waist Mii				
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Mii	18:00~19:00 Body Balance Kurumi	19:30~20:30 Jump to Burn Hitomi			18:00~19:00 Hip Punch Kurumi	18:00~19:00 Basic Sachi	18:00~19:00 Power up Control Hitomi
19:30	19:30~20:30 Release&Strength Kurumi	19:30~20:30 Basic Sachi				19:30~20:30 Back&Arm Hitomi	19:30~20:30 Power up Control Kurumi	19:30~20:30 Hip&Leg Hitomi
21:00	21:00~22:00 Advance Mii	21:00~22:00 Back&Spine Kurumi			21:00~22:00 Jump to Burn Hitomi	21:00~22:00 Pilates Barre Kurumi	21:00~22:00 Basic Sachi	

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre Kurumi	10:30~11:30 Basic Sachi	10:30~11:30 Pilates Workout Mii	close	10:30~11:30 Hip&Leg Kurumi	10:30~11:30 Back&Spine Kurumi	10:30~11:30 Basic Sachi	10:30~11:30 Hip Punch Kurumi	
12:00	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Power up Control umi	12:00~13:00 Hip&Leg Hitomi		12:00~13:00 Release&Strength Kurumi	12:00~13:00 Shape up Waist honoka	12:00~13:00 Reset Flow Mii	12:00~13:00 Basic 未確定	
13:30	13:30~14:30 Body Balance Mii	13:30~14:30 Waist umi	13:30~14:30 Back&Arm Mii		13:30~14:30 Basic 未確定	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Kurumi	13:30~14:30 Back&Arm Hitomi	13:30~14:30 Pilates Barre Kurumi	
15:00		15:00~16:00 Pilates Cardio miyuki	15:00~16:00 Basic Sachi		15:00~16:00 Body Balance Kurumi	15:00~16:00 Pilates Workout Mii			
		16:30~17:30 Hip Punch Mii	16:30~17:30 Back&Spine umi						
17:00		18:00~19:00 Basic 未確定	18:00~19:00 Waist umi						
18:00	18:00~19:00 Reset Flow Mizuki	19:30~20:30 Release&Strength Kurumi				18:00~19:00 Jump to Burn Hitomi	18:00~19:00 Waist honoka	18:00~19:00 Pilates Barre arisa	18:00~19:00 Shape up Waist yukino
19:30	19:30~20:30 Waist umi					19:30~20:30 Basic Sachi	19:30~20:30 Pilates Cardio Mii	19:30~20:30 Waist umi	19:30~20:30 Hip&Leg umi
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg umi				21:00~22:00 Power up Control Hitomi	21:00~22:00 Back&Arm Mii	21:00~22:00 Advance arisa	21:00~22:00 Basic Sachi	

👉: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

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）