



pilates

# pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2024/5/15

## 2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg umi	close	10:30~11:30 Basic Mika.N	10:30~11:30 Body Balance Kurumi	10:30~11:30 Basic Mirai.Y	10:30~11:30 Back&Spine umi	10:30~11:30 Pilates Barre Kurumi
12:00	12:00~13:00 Power up Control Kurumi		12:00~13:00 Release&Strength Kurumi	12:00~13:00 Basic Mika.N	12:00~13:00 Hip Punch Kurumi	12:00~13:00 Basic Mika.N	12:00~13:00 Jump to Burn Hitomi
13:30	13:30~14:30 Back&Spine umi		13:30~14:30 Waist umi	13:30~14:30 Pilates Barre Kurumi	13:30~14:30 Basic Mirai.Y	13:30~14:30 Back&Arm umi	13:30~14:30 Basic Mirai.Y
15:00	15:00~16:00 Waist umi		15:00~16:00 Hip Punch Kurumi		15:00~16:00 Stretch&Conditioning Kurumi		15:00~16:00 Shape up Waist yukino
	16:30~17:30 Body Balance Kurumi						16:30~17:30 Release&Strength miyuki
17:00	18:00~19:00 Basic Mirai.Y						18:00~19:00 Hip&Leg Hitomi
18:00			18:00~19:00 Hip&Leg umi	18:00~19:00 Waist umi	18:00~19:00 Power up Control umi	18:00~19:00 Jump to Burn Hitomi	19:30~20:30 Pilates Cardio miyuki
19:30			19:30~20:30 Back&Arm umi	19:30~20:30 Basic Mika.N	19:30~20:30 Waist umi	19:30~20:30 Hip&Leg Hitomi	
21:00			21:00~22:00 Basic Mirai.Y	21:00~22:00 Back&Spine umi	21:00~22:00 Back&Arm umi	21:00~22:00 Waist umi	

👉：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

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
10:30	10:30~11:30 Pilates Workout arisa	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Kico	10:30~11:30 Body Balance Kurumi	10:30~11:30 Basic ♪ Mika.N	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ umi	10:30~11:30 Advance arisa	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Hitomi
12:00	12:00~13:00 Body Balance Kurumi		12:00~13:00 Basic ♪ Mika.N	12:00~13:00 Waist ♪ umi	12:00~13:00 Power up Control Hitomi	12:00~13:00 Back&Spine umi	12:00~13:00 Basic ♪ Mirai.Y	12:00~13:00 Pilates Cardio Reico
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Sachi		13:30~14:30 Pilates Barre Kico	13:30~14:30 Basic ♪ Mika.N	13:30~14:30 Waist ♪ umi	13:30~14:30 Basic ♪ Mika.N	13:30~14:30 Pilates Workout Mizuki	13:30~14:30 Basic ♪ Mika.N
15:00	15:00~16:00 Advance arisa		15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Kurumi				15:00~16:00 Back&Arm ♪ Hitomi	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Reico
	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Kurumi						16:30~17:30 Waist ♪ Sachi	16:30~17:30 Jump to Burn Hitomi
17:00	18:00~19:00 Waist ♪ umi						18:00~19:00 Basic ♪ Mika.N	18:00~19:00 Release&Strength Kurumi
18:00			18:00~19:00 Basic ♪ Mirai.Y	18:00~19:00 Jump to Burn Hitomi	18:00~19:00 Basic ♪ Mirai.Y	18:00~19:00 Release&Strength Kurumi	19:30~20:30 Power up Control Hitomi	
19:30			19:30~20:30 Waist ♪ umi	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ umi	19:30~20:30 Back&Spine umi	19:30~20:30 Basic ♪ Mirai.Y		
21:00		21:00~22:00 Back&Spine umi	21:00~22:00 Basic ♪ Mirai.Y	21:00~22:00 Back&Arm ♪ umi	21:00~22:00 Hip Punch Kurumi			

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Hitomi	10:30~11:30 Pilates Barre Kurumi	10:30~11:30 Jump to Burn Hitomi	10:30~11:30 Basic ♪ Sachi	10:30~11:30 Pilates Workout arisa	10:30~11:30 Waist ♪ umi
12:00		12:00~13:00 Reset Flow Hitomi	12:00~13:00 Basic ♪ Mirai.Y	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Hitomi	12:00~13:00 Body Balance Kurumi	12:00~13:00 Basic ♪ Mirai.Y	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Hitomi
13:30		13:30~14:30 Basic ♪ Mirai.Y	13:30~14:30 Body Balance Kurumi	13:30~14:30 Basic ♪ Mika.N	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Kurumi	13:30~14:30 Advance arisa	13:30~14:30 Power up Control Hitomi
15:00		15:00~16:00 Jump to Burn Hitomi		15:00~16:00 Shape up Waist yukino		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Hitomi	15:00~16:00 Back&Spine Kurumi
						16:30~17:30 Reset Flow Hitomi	16:30~17:30 Basic ♪ Mika.N
17:00						18:00~19:00 Basic ♪ Mika.N	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kurumi
18:00		18:00~19:00 Release&Strength Kurumi	18:00~19:00 Basic ♪ Mika.N	18:00~19:00 Back&Spine umi	18:00~19:00 Reset Flow Hitomi	19:30~20:30 Jump to Burn Hitomi	
19:30		19:30~20:30 Basic ♪ Mika.N	19:30~20:30 Power up Control Hitomi	19:30~20:30 Waist ♪ umi	19:30~20:30 Basic ♪ Mirai.Y		
21:00	21:00~22:00 Hip Punch Kurumi	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Hitomi	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ yukino	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Hitomi			

♪: 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）