



pilates

# pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2024/6/15

## 2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Body Balance Kurumi	10:30~11:30 Basic ♪ Mirai.Y	10:30~11:30 Jump to Burn Hitomi	10:30~11:30 Pilates Cardio umi	10:30~11:30 Back&Spine umi	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Hitomi	close
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ umi	12:00~13:00 Hip Punch Kurumi	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ yukino	12:00~13:00 Basic ♪ Mirai.Y	12:00~13:00 Waist ♪ Sachi	12:00~13:00 Basic ♪ Mika.N	
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Kurumi	13:30~14:30 Reset Flow Hitomi	13:30~14:30 Basic ♪ Mirai.Y	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ umi	13:30~14:30 Pilates Workout arisa	13:30~14:30 Waist ♪ Sachi	
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Mirai.Y		15:00~16:00 Hip Punch Kurumi		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Hitomi	15:00~16:00 Reset Flow Hitomi	
					16:30~17:30 Advance arisa	16:30~17:30 Release&Strength Kurumi	
17:00					18:00~19:00 Basic ♪ Mika.N	18:00~19:00 Hip Punch Kurumi	
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Mika.N	18:00~19:00 Back&Spine umi	18:00~19:00 Shape up Waist yukino	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Hitomi	19:30~20:30 Jump to Burn Hitomi		
19:30	19:30~20:30 Power up Control Hitomi	19:30~20:30 Waist ♪ Sachi	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Hitomi	19:30~20:30 Basic ♪ Mika.N			
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ umi	21:00~22:00 Pilates Cardio umi	21:00~22:00 Basic ♪ Mika.N	21:00~22:00 Reset Flow Hitomi			

♪：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

2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Back&Spine umi	10:30~11:30 Hip&Leg Hitomi	10:30~11:30 Pilates Cardio umi	10:30~11:30 Basic Mirai.Y	10:30~11:30 Pilates Workout arisa	10:30~11:30 Stretch&Conditioning yukino	close	10:30~11:30 Basic Sachi
12:00	12:00~13:00 Waist Sachi	12:00~13:00 Jump to Burn Hitomi	12:00~13:00 Basic Mirai.Y	12:00~13:00 Back&Arm umi	12:00~13:00 Basic Mirai.Y	12:00~13:00 Hip Punch Kurumi		12:00~13:00 Power up Control Hitomi
13:30	13:30~14:30 Basic Mika.N	13:30~14:30 Waist Sachi	13:30~14:30 Hip&Leg umi	13:30~14:30 Power up Control umi	13:30~14:30 Pilates Barre Reico	13:30~14:30 Basic Sachi		13:30~14:30 Waist Sachi
15:00	15:00~16:00 Power up Control umi		15:00~16:00 Basic Mirai.Y		15:00~16:00 Reset Flow Hitomi	15:00~16:00 Shape up Waist yukino		15:00~16:00 Hip&Leg Hitomi
					16:30~17:30 Pilates Cardio Reico	16:30~17:30 Basic Mika.N		
17:00					18:00~19:00 Hip&Leg Kurumi	18:00~19:00 Body Balance Kurumi		
18:00	18:00~19:00 Reset Flow Hitomi	18:00~19:00 Basic Mika.N	18:00~19:00 Hip Punch Kurumi	18:00~19:00 Basic Mika.N	19:30~20:30 Back&Arm Hitomi			18:00~19:00 Release&Strength Kurumi
19:30	19:30~20:30 Basic Mirai.Y	19:30~20:30 Release&Strength Kurumi	19:30~20:30 Pilates Barre Kurumi	19:30~20:30 Back&Spine Kurumi				19:30~20:30 Hip Punch Kurumi
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Hitomi	21:00~22:00 Pilates Barre Kurumi	21:00~22:00 Waist Sachi	21:00~22:00 Body Balance Kurumi			21:00~22:00 Basic Mirai.Y	

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	
10:30	10:30~11:30 Power up Control umi	10:30~11:30 Basic Mirai.Y	10:30~11:30 Release&Strength Kurumi	10:30~11:30 Advance arisa	10:30~11:30 Waist Mika.N	close	10:30~11:30 Hip&Leg Kurumi	10:30~11:30 Basic Mika.N	
12:00	12:00~13:00 Basic Mirai.Y	12:00~13:00 Body Balance Kurumi	12:00~13:00 Waist Sachi	12:00~13:00 Release&Strength miyuki	12:00~13:00 Pilates Cardio umi		12:00~13:00 Pilates Barre Kurumi	12:00~13:00 Back&Arm Mirai.Y	
13:30	13:30~14:30 Reset Flow Hitomi	13:30~14:30 Back&Arm Mirai.Y	13:30~14:30 Basic Mirai.Y	13:30~14:30 Hip&Leg Kurumi	13:30~14:30 Jump to Burn Hitomi		13:30~14:30 Basic Mika.N	13:30~14:30 Body Balance Kurumi	
15:00		15:00~16:00 Stretch&Conditioning Kurumi		15:00~16:00 Pilates Workout miyuki	15:00~16:00 Basic Mika.N		15:00~16:00 Waist Mika.N		
				16:30~17:30 Back&Arm Mirai.Y	16:30~17:30 Hip&Leg umi				
17:00				18:00~19:00 Power up Control Hitomi	18:00~19:00 Reset Flow Hitomi				
18:00	18:00~19:00 Waist Sachi	18:00~19:00 Advance arisa	18:00~19:00 Jump to Burn Hitomi	19:30~20:30 Basic Mirai.Y				18:00~19:00 Basic Sachi	18:00~19:00 Waist Sachi
19:30	19:30~20:30 Basic Mika.N	19:30~20:30 Waist Sachi	19:30~20:30 Reset Flow Hitomi					19:30~20:30 Pilates Cardio umi	19:30~20:30 Hip&Leg Hitomi
21:00	21:00~22:00 Hip Punch Kurumi	21:00~22:00 Pilates Workout arisa	21:00~22:00 Basic Mika.N				21:00~22:00 Back&Arm Mirai.Y	21:00~22:00 Animal Stretch umi	

👉: 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）