



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Hitomi	10:30~11:30 Shape up Waist yukino	10:30~11:30 Back&Spine umi	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Hitomi	10:30~11:30 Waist ♪ Sachi	10:30~11:30 Pilates Barre Kurumi
12:00	12:00~13:00 Pilates Cardio umi	12:00~13:00 Basic ♪ Mika.N	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Hitomi		12:00~13:00 Waist ♪ Sachi	12:00~13:00 Power up Control umi	12:00~13:00 Basic ♪ Sachi
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Hitomi	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ yukino	13:30~14:30 Animal Stretch umi		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Hitomi	13:30~14:30 Basic ♪ Sachi	13:30~14:30 Hip Punch Kurumi
15:00		15:00~16:00 Waist ♪ Sachi	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Hitomi		15:00~16:00 Body Balance Riri		15:00~16:00 Release&Strength miyuki
		16:30~17:30 Pilates Workout Riri	16:30~17:30 Basic ♪ Sachi				
17:00		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Shiori	18:00~19:00 Reset Flow Hitomi				
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Mika.N	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Shiori			18:00~19:00 Back&Spine umi	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Shiori	18:00~19:00 Pilates Cardio Yui
19:30	19:30~20:30 Power up Control Hitomi				19:30~20:30 Basic ♪ Mika.N	19:30~20:30 Animal Stretch umi	19:30~20:30 Waist ♪ Mika.N
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Mika.N			21:00~22:00 Pilates Cardio umi	21:00~22:00 Waist ♪ Mika.N	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yui	

♪：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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Sachi	10:30~11:30 Waist ♪ Sachi	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ 未確定	close	10:30~11:30 Back&Spine umi	10:30~11:30 Reset Flow Hitomi	10:30~11:30 Waist ♪ Sachi	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sachi
12:00	12:00~13:00 Animal Stretch umi	12:00~13:00 Basic ♪ Mika.N	12:00~13:00 Pilates Cardio umi		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ umi	12:00~13:00 Waist ♪ Sachi	12:00~13:00 Power up Control Hitomi	12:00~13:00 Back&Arm ♪ umi
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Sachi	13:30~14:30 Pilates Barre Kico	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ 未確定		13:30~14:30 Waist ♪ Mika.N	13:30~14:30 Jump to Burn Hitomi	13:30~14:30 Release&Strength miyuki	13:30~14:30 Basic ♪ Sachi
15:00		15:00~16:00 Waist ♪ Mika.N	15:00~16:00 Body Balance Kurumi		15:00~16:00 Back&Arm ♪ umi		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sachi	
		16:30~17:30 Pilates Cardio Kico	16:30~17:30 Basic ♪ Sachi					
17:00		18:00~19:00 Basic ♪ Sachi	18:00~19:00 Hip Punch Kurumi					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ umi	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ umi			18:00~19:00 Basic ♪ Sachi	18:00~19:00 Power up Control umi	18:00~19:00 Jump to Burn Hitomi	18:00~19:00 Back&Spine umi
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Mika.N				19:30~20:30 Waist ♪ Mika.N	19:30~20:30 Basic ♪ Mika.N	19:30~20:30 Pilates Workout Mizuki	19:30~20:30 Waist ♪ Mika.N
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio umi			21:00~22:00 Basic ♪ Sachi	21:00~22:00 Back&Spine umi	21:00~22:00 Waist ♪ Mika.N	21:00~22:00 Animal Stretch umi	

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Hitomi	10:30~11:30 Back&Spine umi	close	10:30~11:30 Reset Flow Hitomi	10:30~11:30 Waist ♪ Mika.N	10:30~11:30 Pilates Cardio umi	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Hitomi	10:30~11:30 Basic ♪ Mika.N	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Hitomi	12:00~13:00 Waist ♪ Mika.N		12:00~13:00 Basic ♪ Sachi	12:00~13:00 Hip Punch Riri	12:00~13:00 Waist ♪ Mika.N	12:00~13:00 Advance Hitomi	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sachi	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Mika.N	13:30~14:30 Animal Stretch umi		13:30~14:30 Power up Control Hitomi	13:30~14:30 Release&Strength Riri	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Shiori	13:30~14:30 Back&Spine umi	13:30~14:30 Animal Stretch umi	
15:00	15:00~16:00 Pilates Workout Wakana	15:00~16:00 Reset Flow Hitomi		15:00~16:00 Waist ♪ Sachi		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Shiori		15:00~16:00 Basic ♪ Mika.N	
	16:30~17:30 Waist ♪ Sachi	16:30~17:30 Basic ♪ Mika.N						16:30~17:30 Back&Spine umi	
17:00	18:00~19:00 Advance Hitomi	18:00~19:00 Jump to Burn Hitomi			18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Sachi	18:00~19:00 Jump to Burn Hitomi	18:00~19:00 Waist ♪ Sachi	18:00~19:00 Basic ♪ Mika.N	19:30~20:30 Back&Arm ♪ umi
18:00	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sachi				19:30~20:30 Waist ♪ Mika.N	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sachi	19:30~20:30 Basic ♪ Mika.N	19:30~20:30 Pilates Cardio umi	
19:30					21:00~22:00 Basic ♪ Mika.N	21:00~22:00 Power up Control Hitomi	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sachi	21:00~22:00 Waist ♪ Mika.N	
21:00									

♪: 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)