



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sachi	close	10:30~11:30 Waist ♪ Mika.N	10:30~11:30 Back&Spine umi	10:30~11:30 Back&Arm ♪ umi	10:30~11:30 Style up pilates honoka	10:30~11:30 Release&Strength Mika.N	10:30~11:30 Advance Hitomi
12:00	12:00~13:00 Pilates Cardio umi		12:00~13:00 Basic ♪ Mika.N	12:00~13:00 Waist ♪ Sachi	12:00~13:00 Release&Strength Mika.N	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Hitomi	12:00~13:00 Animal Stretch umi	12:00~13:00 Basic ♪ Sachi
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Sachi		13:30~14:30 Hip Punch riri	13:30~14:30 Animal Stretch umi	13:30~14:30 Power up Control umi	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ honoka	13:30~14:30 Basic ♪ Mika.N	13:30~14:30 Jump to Burn Hitomi
15:00	15:00~16:00 Power up Control Hitomi		15:00~16:00 Release&Strength riri		15:00~16:00 Style up pilates Mika.N		15:00~16:00 Back&Spine umi	15:00~16:00 Body Balance Yuka
	16:30~17:30 Back&Arm ♪ umi						16:30~17:30 Hip&Leg ♪ umi	16:30~17:30 Waist ♪ Sachi
17:00	18:00~19:00 Advance Hitomi						18:00~19:00 Back&Arm ♪ Hitomi	18:00~19:00 Pilates Workout Yuka
18:00			18:00~19:00 Animal Stretch umi	18:00~19:00 Release&Strength Mika.N	18:00~19:00 Basic ♪ Sachi	18:00~19:00 Waist ♪ Sachi	19:30~20:30 Reset Flow Hitomi	
19:30			19:30~20:30 Style up pilates Mika.N	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sachi	19:30~20:30 Waist ♪ Mika.N	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sachi		
21:00			21:00~22:00 Back&Spine umi	21:00~22:00 Waist ♪ Mika.N	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sachi	21:00~22:00 Basic ♪ Sachi		

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sachi	10:30~11:30 Reset Flow Hitomi	10:30~11:30 Release&Strength Mika.N	10:30~11:30 Pilates Cardio umi	10:30~11:30 Basic ♪ Sachi	10:30~11:30 Pilates Cardio Yui.K
12:00		12:00~13:00 Waist ♪ Mika.N	12:00~13:00 Jump to Burn Hitomi	12:00~13:00 Power up Control Hitomi	12:00~13:00 Basic ♪ Mika.N	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	12:00~13:00 Animal Stretch umi
13:30		13:30~14:30 Basic ♪ Sachi	13:30~14:30 Style up pilates Mika.N	13:30~14:30 Waist ♪ Mika.N	13:30~14:30 Back&Spine umi	13:30~14:30 Back&Arm ♪ umi	13:30~14:30 Waist ♪ Sachi
15:00		15:00~16:00 Release&Strength Mika.N		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Hitomi		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	15:00~16:00 Power up Control umi
						16:30~17:30 Back&Spine umi	16:30~17:30 Basic ♪ Sachi
17:00						18:00~19:00 Waist ♪ Sachi	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Sachi
18:00		18:00~19:00 Back&Spine umi	18:00~19:00 Power up Control umi	18:00~19:00 Waist ♪ Sachi	18:00~19:00 Waist ♪ Mika.N	19:30~20:30 Animal Stretch umi	
19:30		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	19:30~20:30 Reset Flow Hitomi	19:30~20:30 Style up pilates Mika.N		
21:00		21:00~22:00 Pilates Cardio umi	21:00~22:00 Back&Arm ♪ umi	21:00~22:00 Basic ♪ Sachi	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S		

♪: 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

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	10:30~11:30 Pilates Workout miyuki	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Hitomi	10:30~11:30 Waist 📌 Sachi	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	10:30~11:30 Style up pilates Mika.N	close
12:00		12:00~13:00 Back&Arm 📌 Hitomi	12:00~13:00 Basic 📌 Mika.N	12:00~13:00 Release&Strength Mika.N	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	12:00~13:00 Pilates Cardio umi	12:00~13:00 Basic 📌 Sachi	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	13:30~14:30 Stretch&Conditioning 📌 miyuki	13:30~14:30 Jump to Burn Hitomi	13:30~14:30 Reset Flow Hitomi	13:30~14:30 Waist 📌 umi	13:30~14:30 Release&Strength Mika.N	
15:00		15:00~16:00 Basic 📌 Sachi		15:00~16:00 Style up pilates Mika.N		15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	15:00~16:00 Animal Stretch umi	
						16:30~17:30 Power up Control Hitomi	16:30~17:30 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	
17:00						18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 yukinno	18:00~19:00 Back&Spine umi	
18:00		18:00~19:00 Reset Flow Hitomi	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	18:00~19:00 Waist 📌 Sachi	18:00~19:00 Style up pilates Mika.N	19:30~20:30 Jump to Burn Hitomi		
19:30		19:30~20:30 Waist 📌 Sachi	19:30~20:30 Advance Hitomi	19:30~20:30 Pilates Cardio umi	19:30~20:30 Animal Stretch umi			
21:00		21:00~22:00 Jump to Burn Hitomi	21:00~22:00 Basic 📌 Sachi	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Sachi	21:00~22:00 Release&Strength Mika.N			

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Mika.N	10:30~11:30 Animal Stretch umi	10:30~11:30 Basic 📌 Sachi	10:30~11:30 Power up Control Hitomi	10:30~11:30 Waist 📌 Sachi	10:30~11:30 Basic 📌 Mika.N	close
12:00	12:00~13:00 Pilates Cardio umi	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	12:00~13:00 Waist 📌 Mika.N	12:00~13:00 Stretch&Conditioning 📌 miyuki	12:00~13:00 Style up pilates Mika.N	12:00~13:00 Advance Hitomi	
13:30	13:30~14:30 Style up pilates Mika.N	13:30~14:30 Back&Arm 📌 umi	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	13:30~14:30 Advance Hitomi	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	13:30~14:30 Release&Strength Mika.N	
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Ayumi.S		15:00~16:00 Basic 📌 Sachi		15:00~16:00 Power up Control umi	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Sachi	
					16:30~17:30 Basic 📌 Sachi	16:30~17:30 Reset Flow Hitomi	
17:00					18:00~19:00 Back&Spine umi	18:00~19:00 Body Balance Sachi	
18:00	18:00~19:00 Waist 📌 Sachi	18:00~19:00 Basic 📌 Sachi	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 umi	18:00~19:00 Pilates Workout miyuki	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Ayumi.S		
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Ayumi.S	19:30~20:30 Back&Spine umi	19:30~20:30 Animal Stretch umi	19:30~20:30 Back&Arm 📌 umi			
21:00	21:00~22:00 Body Balance Sachi	21:00~22:00 Waist 📌 Sachi	21:00~22:00 Style up pilates Mika.N	21:00~22:00 Shape up Waist miyuki			

📌: 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）