

立川店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 Jump to Burn yuki.H	close	10:30~11:30 Basic runa.m	10:30~11:30 Pilates Barre Riri	10:30~11:30 Back&Arm runa.m	10:30~11:30 Pilates Workout Sachi	10:30~11:30 Hip&Leg Ayumi.S	10:30~11:30 Back&Spine arisa
12:00~13:00 Back&Arm runa.m		12:00~13:00 Style up pilates Mika.N	12:00~13:00 Hip Punch Riri	12:00~13:00 Shape up Waist Mika.N	12:00~13:00 Back&Arm runa.m	12:00~13:00 Pilates Workout Sachi	12:00~13:00 Basic runa.M
13:30~14:30 Pilates Workout Sachi		13:30~14:30 Back&Arm runa.m	13:30~14:30 Stretch & Conditioning Mai	13:30~14:30 Release&Strength Mika.N	13:30~14:30 Body Balance Sachi	13:30~14:30 Waist Sachi	13:30~14:30 Shape up Waist Mika.N
15:00~16:00 Waist yuki.H		15:00~16:00 Reset Flow Hitomi		15:00~16:00 Basic runa.m		15:00~16:00 Style up pilates Mika.N	15:00~16:00 Body Balance Sachi
16:30~17:30 Basic runa.m						16:30~17:30 Stretch & Conditioning U.	16:30~17:30 Pilates Barre arisa
18:00~19:00 Body Balance Sachi							
		18:00~19:00 Waist Sachi	18:00~19:00 Advance Mai	18:00~19:00 Back&Spine Riri	18:00~19:00 Basic Mika.N	18:00~19:00 Power up Control Hitomi	18:00~19:00 Back&Arm runa.m
		19:30~20:30 Basic runa.m	19:30~20:30 Body Balance Sachi	19:30~20:30 Waist Sachi	19:30~20:30 Style up pilates Mika.N	19:30~20:30 Shape up Waist U.	
		21:00~22:00 Pilates Workout Sachi	21:00~22:00 Back&Arm runa.m	21:00~22:00 Basic Sachi	21:00~22:00 Release&Strength Ayumi.S		

立川店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Basic runa.m	10:30~11:30 Hip&Leg Ayumi.S	10:30~11:30 Hip Punch Riri	10:30~11:30 Shape up Waist U.	10:30~11:30 Basic runa.m	10:30~11:30 Body Balance Sachi	close
	12:00~13:00 Release&Strength Arisa	12:00~13:00 Advance Riri	12:00~13:00 Hip&Leg Ayumi.S	12:00~13:00 Basic Mika.N	12:00~13:00 Waist sp Xmas Mika.N	12:00~13:00 Hip&Leg Ayumi.S	
	13:30~14:30 Waist sp Xmas Riri	13:30~14:30 Jump to Burn Riri	13:30~14:30 Animal Stretch Riri	13:30~14:30 Stretch & Conditioning U.	13:30~14:30 Style up pilates Mika.N	13:30~14:30 Back&Arm runa.m	
	15:00~16:00 Back&Arm runa.m		15:00~16:00 Back&Spine Riri		15:00~16:00 Back&Arm runa.m	15:00~16:00 Pilates Workout Sachi	
					16:30~17:30 Hip&Leg Sachi	16:30~17:30 Release&Strength Ayumi.S	
	18:00~19:00 Back&Spine Riri	18:00~19:00 Basic Sachi	18:00~19:00 Basic yuki.H	18:00~19:00 Pilates Workout Sachi	18:00~19:00 Reset Flow Hitomi	18:00~19:00 Basic runa.m	
	19:30~20:30 Basic Riri	19:30~20:30 Style up pilates Riri	19:30~20:30 Jump to Burn yuki.H	19:30~20:30 Release&Strength Ayumi.S	19:30~20:30 Body Balance Sachi		
	21:00~22:00 Power up Control Riri	21:00~22:00 Body Balance Sachi	21:00~22:00 Shape up Waist Mika.N	21:00~22:00 Waist sp Xmas Sachi			

- 👉: 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。

立川店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Waist sp Xmas Mika.N	10:30~11:30 Release&Strength Ayumi.S	10:30~11:30 Advance Riri	10:30~11:30 Waist sp Xmas Sachi	10:30~11:30 Basic yuki.H	10:30~11:30 Hip&Leg Sachi	close	10:30~11:30 Basic runa.m
12:00~13:00 Release&Strength Ayumi.S	12:00~13:00 Hip&Leg Ayumi.S	12:00~13:00 Basic Sachi	12:00~13:00 Animal Stretch Riri	12:00~13:00 Release&Strength Ayumi.S	12:00~13:00 Pilates Workout Sachi		12:00~13:00 Waist sp Xmas Mika.N
13:30~14:30 Style up pilates Mika.N	13:30~14:30 Shape up Waist Mika.N	13:30~14:30 Power up Control Riri	13:30~14:30 Back&Spine Riri	13:30~14:30 Jump to Burn yuki.H	13:30~14:30 Back&Arm runa.m		13:30~14:30 Back&Arm runa.m
15:00~16:00 Hip&Leg Ayumi.S		15:00~16:00 Body Balance Sachi		15:00~16:00 Hip&Leg Ayumi.S	15:00~16:00 Pilates Barre Riri		15:00~16:00 Style up pilates Mika.N
				16:30~17:30 Back&Arm runa.m	16:30~17:30 Waist sp Xmas Mika.N		
18:00~19:00 Hip Punch Riri	18:00~19:00 Back&Arm runa.m	18:00~19:00 Shape up Waist Mika.N	18:00~19:00 Hip&Leg Ayumi.S	18:00~19:00 Reset Flow Mika.N	18:00~19:00 Advance Riri		18:00~19:00 Pilates Workout Sachi
19:30~20:30 Basic Sachi	19:30~20:30 Waist sp Xmas Sachi	19:30~20:30 Back&Arm runa.m	19:30~20:30 Style up pilates Mika.N	19:30~20:30 Basic runa.m			19:30~20:30 Hip&Leg Ayumi.S
21:00~22:00 Jump to Burn Riri	21:00~22:00 Pilates Workout Sachi	21:00~22:00 Release&Strength Mika.N	21:00~22:00 Back&Arm Mika.N				21:00~22:00 Basic Sachi

立川店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Back&Arm runa.m	10:30~11:30 Body Balance Sachi	10:30~11:30 Basic Nonka.K	10:30~11:30 Basic runa.m	10:30~11:30 Waist Sachi	close	close
12:00~13:00 Reset Flow Mika.N	12:00~13:00 Back&Arm runa.m	12:00~13:00 Pilates Workout Riri	12:00~13:00 Hip Punch honoka	12:00~13:00 Basic runa.m		
13:30~14:30 Basic runa.m	13:30~14:30 Waist Sachi	13:30~14:30 Release&Strength Ayumi.S	13:30~14:30 Reset Flow Mika.N	13:30~14:30 Pilates Workout Sachi		
	15:00~16:00 Basic runa.m		15:00~16:00 Hip&Leg Ayumi.S	15:00~16:00 Release&Strength Ayumi.S		
			16:30~17:30 Waist honoka	16:30~17:30 Hip&Leg Ayumi.S		
18:00~19:00 Waist sp Xmas Sachi	18:00~19:00 Hip&Leg Ayumi.S	18:00~19:00 Pilates Barre Riri	18:00~19:00 Shape up Waist Mika.N	18:00~19:00 Reset Flow Mika.N		
19:30~20:30 Power up Control Riri	19:30~20:30 Jump to Burn Riri	19:30~20:30 Hip&Leg Ayumi.S	19:30~20:30 Release&Strength Ayumi.S			
21:00~22:00 Back&Spine Riri	21:00~22:00 Animal Stretch Riri	21:00~22:00 Hip Punch Riri				

👉: 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)