

| pilates K 立川店                              |       | 【 06/01 ~ 06/08 】                       |                                           | スケジュール                                     |                                                    | 2025/05/18                                         | 更新                                                 |
|--------------------------------------------|-------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 06/01                                      | 06/02 | 06/03                                   | 06/04                                     | 06/05                                      | 06/06                                              | 06/07                                              | 06/08                                              |
| 日                                          | 月     | 火                                       | 水                                         | 木                                          | 金                                                  | 土                                                  | 日                                                  |
| 10:30 ~ 11:30<br>Basic👉<br>未確定             | close | 10:30 ~ 11:30<br>Waist👉<br>Yoko.y       | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y  | 10:30 ~ 11:30<br>Basic👉<br>未確定             | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm👉<br>Natsumi.N          | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Natsumi.N         | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning👉<br>runa.m |
| 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Natsumi.N |       | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Yoko.y | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm👉<br>Natsumi.N | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg👉<br>Natsumi.N   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>未確定                     | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm👉<br>runa.m             | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Spine<br>Riri              |
| 13:30 ~ 14:30<br>Waist👉<br>Yoko.y          |       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg👉<br>runa.m   | 13:30 ~ 14:30<br>Animal Stretch<br>Riri   | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>未確定             | 13:30 ~ 14:30<br>Waist👉<br>Nonka                   | 13:30 ~ 14:30<br>Reset Flow<br>Hitomi              | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>未確定                     |
| 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg👉<br>Natsumi.N   |       | 15:00 ~ 16:00<br>Advance<br>Riri        | - ~ -                                     | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>Natsumi.N | - ~ -                                              | 15:00 ~ 16:00<br>Basic👉<br>未確定                     | 15:00 ~ 16:00<br>Animal Stretch<br>Riri            |
| 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y   |       |                                         | - ~ -                                     | - ~ -                                      | - ~ -                                              | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg👉<br>runa.m              | 16:30 ~ 17:30<br>Waist👉<br>Nonka                   |
|                                            |       | -                                       | - ~ -                                     | - ~ -                                      | - ~ -                                              | - ~ -                                              | - ~ -                                              |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>Yoko.y          |       | 18:00 ~ 19:00<br>Animal Stretch<br>Riri | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm👉<br>Natsumi.N | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>runa.m  | 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>Nonka                   | 18:00 ~ 19:00<br>Stretch & Conditioning👉<br>runa.m | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Natsumi.N         |
| - ~ -                                      |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic👉<br>未確定          | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>Riri | 19:30 ~ 20:30<br>Waist👉<br>Nonka           | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg👉<br>runa.m              | 19:30 ~ 20:30<br>Basic👉<br>未確定                     | - ~ -                                              |
| - ~ -                                      |       | 21:00 ~ 22:00<br>Waist👉<br>Nonka        | 21:00 ~ 22:00<br>Hip Punch<br>Riri        | 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>Mika.N  | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning👉<br>runa.m | - ~ -                                              | - ~ -                                              |
|                                            |       |                                         |                                           |                                            |                                                    |                                                    |                                                    |

| pilates K 立川店 |                                                    | 【 06/09 ~ 06/16 】                         |                                                    | スケジュール                                  |                                          | 2025/05/18                                 | 更新    |
|---------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|
| 06/09         | 06/10                                              | 06/11                                     | 06/12                                              | 06/13                                   | 06/14                                    | 06/15                                      | 06/16 |
| 月             | 火                                                  | 水                                         | 木                                                  | 金                                       | 土                                        | 日                                          | 月     |
| close         | 10:30 ~ 11:30<br>Animal Stretch<br>Riri            | 10:30 ~ 11:30<br>Basic👉<br>未確定            | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg👉<br>runa.m              | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>U.   | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>yoko.y | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>yoko.y    | close |
|               | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning👉<br>runa.m | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>runa.m | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Riri             | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm👉<br>runa.m  | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>yoko.y  | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>Nonka           |       |
|               | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Workout<br>Riri           | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm👉<br>runa.m    | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning👉<br>runa.m | 13:30 ~ 14:30<br>Waist👉<br>U.           | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>未確定           | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Natsumi.N |       |
|               | 15:00 ~ 16:00<br>Basic👉<br>未確定                     |                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Basic👉<br>未確定                     |                                         | 15:00 ~ 16:00<br>Waist👉<br>yoko.y        | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg👉<br>Nonka       |       |
|               |                                                    |                                           | - ~ -                                              |                                         | 16:30 ~ 17:30<br>Basic👉<br>未確定           | 16:30 ~ 17:30<br>Hip Punch<br>Riri         |       |
|               |                                                    |                                           | - ~ -                                              |                                         |                                          |                                            |       |
|               | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>runa.m          | 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>未確定            | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Workout<br>Riri           | 18:00 ~ 19:00<br>Animal Stretch<br>Riri | 18:00 ~ 19:00<br>Advance<br>Riri         | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm👉<br>Natsumi.N  |       |
|               | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm👉<br>Nonka              | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg👉<br>Nonka      | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Spine<br>Riri              | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>yoko.y | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Workout<br>Riri |                                            |       |
|               | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg👉<br>Nonka               | 21:00 ~ 22:00<br>Waist👉<br>Nonka          | 21:00 ~ 22:00<br>Reset Flow<br>Hitomi              | 21:00 ~ 22:00<br>Basic👉<br>未確定          |                                          |                                            |       |
|               |                                                    |                                           |                                                    |                                         |                                          |                                            |       |

👉：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時間前を切つての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 K 立川店                             |                                            | 【 06/17 ~ 06/24 】                         |                                            | スケジュール                                             |                                       | 2025/05/18 | 更新                                                 |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|
| 06/17                                     | 06/18                                      | 06/19                                     | 06/20                                      | 06/21                                              | 06/22                                 | 06/23      | 06/24                                              |
| 火                                         | 水                                          | 木                                         | 金                                          | 土                                                  | 日                                     | 月          | 火                                                  |
| 10:30 ~ 11:30<br>Waist👉<br>yoko.y         | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>yoko.y   | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm👉<br>runa.m    | 10:30 ~ 11:30<br>Advance<br>Riri           | 10:30 ~ 11:30<br>Basic👉<br>未確定                     | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg👉<br>runa.m | close      | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning👉<br>runa.m |
| 12:00 ~ 13:00<br>Back & Spine<br>Riri     | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>Natsumi.N       | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>runa.m | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>未確定             | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg👉<br>Nonka               | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>U. |            | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>runa.m                  |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>yoko.y         | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Natsumi.N | 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>Riri | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg👉<br>Nonka       | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Natsumi.N         | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>未確定        |            | 13:30 ~ 14:30<br>Waist👉<br>yoko.y                  |
| 15:00 ~ 16:00<br>Hip Punch<br>Riri        |                                            | 15:00 ~ 16:00<br>Basic👉<br>Nonka          | - ~ -                                      | 15:00 ~ 16:00<br>Basic👉<br>未確定                     | 15:00 ~ 16:00<br>Hip Punch<br>Riri    |            | 15:00 ~ 16:00<br>Body Balance<br>yoko.y            |
|                                           |                                            | - ~ -                                     | - ~ -                                      | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Cardio<br>runa.m          | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm👉<br>U.    |            | - ~ -                                              |
|                                           |                                            | - ~ -                                     | - ~ -                                      | - ~ -                                              | - ~ -                                 |            | - ~ -                                              |
| 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Yoko.y   | 18:00 ~ 19:00<br>Waist👉<br>yoko.y          | 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>Hitomi     | 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>未確定             | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm👉<br>Natsumi.N          | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>Riri |            | 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>未確定                     |
| 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg👉<br>Natsumi.N  | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>runa.m  | 19:30 ~ 20:30<br>Waist👉<br>Nonka          | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>U.      | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning👉<br>runa.m | - ~ -                                 |            | 19:30 ~ 20:30<br>Animal Stretch<br>Riri            |
| 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm👉<br>Natsumi.N | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg👉<br>runa.m      | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Spine<br>Riri     | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Natsumi.N | - ~ -                                              | - ~ -                                 |            | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>Riri          |

| pilates K 立川店                             |                                           | 【 06/25 ~ 06/30 】                         |                                                | スケジュール                                     |       | 2025/05/18 | 更新 |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|------------|----|
| 06/25                                     | 06/26                                     | 06/27                                     | 06/28                                          | 06/29                                      | 06/30 | close      |    |
| 水                                         | 木                                         | 金                                         | 土                                              | 日                                          | 月     |            |    |
| 10:30 ~ 11:30<br>Hip Punch<br>Riri        | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm👉<br>Natsumi.N | 10:30 ~ 11:30<br>Basic👉<br>未確定            | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>U.            | 10:30 ~ 11:30<br>Basic👉<br>未確定             |       |            |    |
| 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>yoko.y   | 12:00 ~ 13:00<br>Animal Stretch<br>Riri   | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>yoko.y  | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>未確定                 | 12:00 ~ 13:00<br>Advance<br>Riri           |       |            |    |
| 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg👉<br>Nonka      | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>未確定            | 13:30 ~ 14:30<br>Waist👉<br>yoko.y         | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning👉<br>U. | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg👉<br>Nonka       |       |            |    |
| - ~ -                                     | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Workout<br>Riri  | - ~ -                                     | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg👉<br>Natsumi.N       | 15:00 ~ 16:00<br>Waist👉<br>Nonka           |       |            |    |
| - ~ -                                     | - ~ -                                     | - ~ -                                     | 16:30 ~ 17:30<br>Shape up waist<br>U.          | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Cardio<br>runa.m  |       |            |    |
| - ~ -                                     | - ~ -                                     | - ~ -                                     | - ~ -                                          | - ~ -                                      |       |            |    |
| 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm👉<br>Natsumi.N | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>U.     | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>runa.m | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm👉<br>Natsumi.N      | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Natsumi.N |       |            |    |
| 19:30 ~ 20:30<br>Reset Flow<br>Hitomi     | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg👉<br>未確定        | 19:30 ~ 20:30<br>Basic👉<br>未確定            | 19:30 ~ 20:30<br>Basic👉<br>未確定                 | - ~ -                                      |       |            |    |
| 21:00 ~ 22:00<br>Basic👉<br>未確定            | 21:00 ~ 22:00<br>Waist👉<br>Nonka          | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg👉<br>runa.m     | - ~ -                                          | - ~ -                                      |       |            |    |

👉：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時間前迄を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。