

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 Basic Meimi.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist Yoko.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Basic Meimi.S	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Natsumi.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning 未確定
12:00 ~ 13:00 jump to burn Natsumi.N		12:00 ~ 13:00 Body Balance Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Basic Meimi.S	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Riri
13:30 ~ 14:30 Waist Riri		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Riri	13:30 ~ 14:30 Basic Meimi.S	13:30 ~ 14:30 Waist Natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Hitomi	13:30 ~ 14:30 Basic Meimi.S
15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Natsumi.N		15:00 ~ 16:00 Advance Riri		15:00 ~ 16:00 jump to burn Natsumi.N		15:00 ~ 16:00 Basic Meimi.S	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Riri
16:30 ~ 17:00 Pilates Barre Riri						16:30 ~ 17:00 Hip&Leg 未確定	16:30 ~ 17:00 Waist Nonka.K
18:00 ~ 19:00 Basic Meimi.S		18:00 ~ 19:00 jump to burn Natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio 未確定	18:00 ~ 19:00 Basic Meimi.S	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning U.	18:00 ~ 19:00 jump to burn Natsumi.N
		19:30 ~ 20:30 Basic Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Riri	19:30 ~ 20:30 Waist Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Basic Meimi.S	
		21:00 ~ 22:00 Waist Nonka	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Riri	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mika.N	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning 未確定		

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 Animal Stretch Riri	10:30 ~ 11:30 Basic Meimi	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg runa.m	10:30 ~ 11:30 Shape up waist U.	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yoko.y	10:30 ~ 11:30 Body Balance yoko.y	close
	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning runa.m	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio runa.m	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Riri	12:00 ~ 13:00 Back&Arm runa.m	12:00 ~ 13:00 Body Balance yoko.y	12:00 ~ 13:00 Basic Nonka	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Riri	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Nonka	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning runa.m	13:30 ~ 14:30 Waist U.	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	13:30 ~ 14:30 jump to burn Natsumi.N	
	15:00 ~ 16:00 Basic 未確定		15:00 ~ 16:00 Basic 未確定		15:00 ~ 16:00 Waist yoko.y	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Nonka.K	
					16:30 ~ 17:00 Basic 未確定	16:30 ~ 17:00 Hip Punch Riri	
	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa.m	18:00 ~ 19:00 Basic Nonka	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Riri	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Riri	18:00 ~ 19:00 Advance Riri	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Natsumi.N	
	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Back&Spine Riri	19:30 ~ 20:30 Body Balance yoko.y	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Riri		
	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Natsumi.N	21:00 ~ 22:00 Waist Nonka.K	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Hitomi	21:00 ~ 22:00 Basic 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週間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻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 K 立川店 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2025/05/30 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 Waist yoko.y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yoko.y	10:30 ~ 11:30 Back&Arm runa.m	10:30 ~ 11:30 Advance Riri	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Natsumi.N	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning runa.m
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Riri	12:00 ~ 13:00 Basic Natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio runa.m	12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist U.		12:00 ~ 13:00 Basic runa.m
13:30 ~ 14:30 Basic yoko.y	13:30 ~ 14:30 Jump to burn Natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Riri	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nonka	13:30 ~ 14:30 Jump to burn Natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定		13:30 ~ 14:30 Waist yoko.y
15:00 ~ 16:00 Hip Punch Riri		15:00 ~ 16:00 Basic Nonka		15:00 ~ 16:00 Basic 未確定	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Riri		15:00 ~ 16:00 Body Balance yoko.y
				16:30 ~ 17:00 Pilates Cardio runa.m	16:30 ~ 17:00 Back & Arm U.		
18:00 ~ 19:00 Body Balance Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Waist yoko.y	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Hitomi	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Riri		18:00 ~ 19:00 Basic 未確定
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio runa.m	19:30 ~ 20:30 Waist Nonka	19:30 ~ 20:30 Shape up waist U.	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning runa.m			19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Riri
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Natsumi.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg runa.m	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Riri	21:00 ~ 22:00 Jump to burn Natsumi.N				21:00 ~ 22:00 Release&Strength Riri

pilates K 立川店 【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

2025/05/30 更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Hip Punch Riri	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Jump to burn U.	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	close
12:00 ~ 13:00 Body Balance yoko.y	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Riri	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre yoko.y	12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:00 ~ 13:00 Advance Riri	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg runa.m	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 未確定	13:30 ~ 14:30 Waist yoko.y	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning U.	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nonka.K	
	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Riri		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 未確定	15:00 ~ 16:00 Waist Nonka.K	
			16:30 ~ 17:00 Shape up waist U.	16:30 ~ 17:00 Pilates Cardio runa.m	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Shape up waist U.	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa.m	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Jump to burn Natsumi.N	
19:30 ~ 20:30 Reset Flow Hitomi	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未確定	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Waist Nonka.K		
21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 Waist Nonka.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 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週間前迄にお願しております。

・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。