## pilates K 立川店 【 07/01 ～ 07/08 】 スケジュール

2025/7/14 更新

| 07/01 | 07/02 | 07/03 | 07/04 | 07/05 | 07/06 | 07/07 | 07/08 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue |
| 10:30 ～ 11:30<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン | 10:30 ～ 11:30<br>Basic<br>Nobue.S | 10:30 ～ 11:30<br>Stretch&Conditioning<br>runa.m | 10:30 ～ 11:30<br>Back&Arm<br>runa.m | 10:30 ～ 11:30<br>Animal Stretch<br>Mika.N | 10:30 ～ 11:30<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン | close | 10:30 ～ 11:30<br>Waist<br>Nonka.K |
| 12:00 ～ 13:00<br>Basic<br>Nobue.S | 12:00 ～ 13:00<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン | 12:00 ～ 13:00<br>Basic<br>Nobue.S | 12:00 ～ 13:00<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン | 12:00 ～ 13:00<br>Back&Arm<br>Nonka.K | 12:00 ～ 13:00<br>Power up Control<br>Riri | | 12:00 ～ 13:00<br>Pilates Cardio<br>runa.m |
| 13:30 ～ 14:30<br>Pilates Workout<br>Riri | 13:30 ～ 14:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y | 13:30 ～ 14:30<br>Back&Arm<br>runa.m | 13:30 ～ 14:30<br>Pilates Cardio<br>runa.m | 13:30 ～ 14:30<br>Shape up waist<br>Mika.N | 13:30 ～ 14:30<br>Body Balance<br>Yoko.y | | 13:30 ～ 14:30<br>Stretch&Conditioning<br>runa.m |
| 15:00 ～ 16:00<br>Waist<br>Nonka.K | #N/A<br>0 | 15:00 ～ 16:00<br>jump to burn<br>natsumi.N | #N/A<br>0 | 15:00 ～ 16:00<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン | 15:00 ～ 16:00<br>Hip Punch<br>Riri | | 15:00 ～ 16:00<br>Advance<br>Riri |
| 0 | #N/A<br>0 | 0 | #N/A<br>0 | 16:30 ～ 17:30<br>Reset Flow<br>Hitomi | 16:30 ～ 17:30<br>Basic<br>Nobue.S | | #N/A<br>0 |
| 0 | 0 | #N/A<br>0 | #N/A<br>0 | 0 | #N/A<br>0 | | 0 |
| 18:00 ～ 19:00<br>Pilates Cardio<br>runa.m | 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>natsumi.N | 18:00 ～ 19:00<br>Waist<br>Nonka.K | 18:00 ～ 19:00<br>jump to burn<br>natsumi.N | 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>Riri | 18:00 ～ 19:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y | | 18:00 ～ 19:00<br>Back&Arm<br>natsumi.N |
| 19:30 ～ 20:30<br>Stretch&Conditioning<br>runa.m | 19:30 ～ 20:30<br>Body Balance<br>Yoko.y | 19:30 ～ 20:30<br>Basic<br>natsumi.N | 19:30 ～ 20:30<br>Waist<br>Nonka.K | 19:30 ～ 20:30<br>Release&Strength<br>Riri | 0 | | 19:30 ～ 20:30<br>Basic<br>Nobue.S |
| 21:00 ～ 22:00<br>Basic<br>Nonka.K | Back&Arm<br>natsumi.N | Hip&Leg<br>Nonka.K | Basic<br>natsumi.N | #N/A<br>0 | 0 | | jump to burn<br>natsumi.N |

## pilates K 立川店 【 07/09 ～ 07/16 】 スケジュール

2025/7/14 更新

| 07/09 | 07/10 | 07/11 | 07/12 | 07/13 | 07/14 | 07/15 | 07/16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed |
| 10:30 ～ 11:30<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン | 10:30 ～ 11:30<br>Advance<br>Riri | 10:30 ～ 11:30<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン | 10:30 ～ 11:30<br>Basic<br>Nobue.S | 10:30 ～ 11:30<br>Pilates Workout<br>Riri | 10:30 ～ 11:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y | 10:30 ～ 11:30<br>Hip Punch<br>Riri | 10:30 ～ 11:30<br>jump to burn<br>natsumi.N |
| 12:00 ～ 13:00<br>jump to burn<br>natsumi.N | 12:00 ～ 13:00<br>Hip Punch<br>Riri | 12:00 ～ 13:00<br>Waist<br>Yoko.y | 12:00 ～ 13:00<br>Back&Spine<br>Riri | 12:00 ～ 13:00<br>Stretch&Conditioning<br>runa.m | 12:00 ～ 13:00<br>Basic<br>Nobue.S | 12:00 ～ 13:00<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン | 12:00 ～ 13:00<br>Pilates Cardio<br>runa.m |
| 13:30 ～ 14:30<br>Basic<br>Nobue.S | 13:30 ～ 14:30<br>Back&Spine<br>Yoko.y | 13:30 ～ 14:30<br>jump to burn<br>natsumi.N | 13:30 ～ 14:30<br>Animal Stretch<br>Riri | 13:30 ～ 14:30<br>Basic<br>runa.m | 13:30 ～ 14:30<br>Body Balance<br>Yoko.y | 13:30 ～ 14:30<br>Animal Stretch<br>Riri | 13:30 ～ 14:30<br>Waist<br>Yoko.y |
| 0 | 15:00 ～ 16:00<br>Basic<br>Nobue.S | #N/A<br>0 | 15:00 ～ 16:00<br>Basic<br>runa.m | 15:00 ～ 16:00<br>Back&Arm<br>natsumi.N | 0 | 15:00 ～ 16:00<br>Body Balance<br>Yoko.y | #N/A<br>0 |
| 0 | #N/A<br>0 | 0 | 16:30 ～ 17:30<br>Hip&Leg<br>natsumi.N | 16:30 ～ 17:30<br>Pilates Cardio<br>runa.m | 0 | #N/A<br>0 | 0 |
| 0 | #N/A<br>0 | #N/A<br>0 | #N/A<br>0 | #N/A<br>0 | 0 | #N/A<br>0 | #N/A<br>0 |
| 18:00 ～ 19:00<br>Reset Flow<br>Hitomi | 18:00 ～ 19:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y | 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>Nonka.K | 18:00 ～ 19:00<br>Pilates Cardio<br>runa.m | 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>Nobue.S | 18:00 ～ 19:00<br>Waist<br>Yoko.y | 18:00 ～ 19:00<br>Stretch&Conditioning<br>runa.m | 18:00 ～ 19:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y |
| 19:30 ～ 20:30<br>Body Balance<br>Nonka.K | 19:30 ～ 20:30<br>Release&Strength<br>Nonka.K | 19:30 ～ 20:30<br>Shape up waist<br>Mika.N | 19:30 ～ 20:30<br>Back&Arm<br>natsumi.N | #N/A<br>0 | 19:30 ～ 20:30<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン | 19:30 ～ 20:30<br>Back&Spine<br>Yoko.y | 19:30 ～ 20:30<br>Basic<br>Nobue.S |
| 21:00 ～ 22:00<br>Waist<br>Nonka.K | 21:00 ～ 22:00<br>Body Balance<br>Yoko.y | 21:00 ～ 22:00<br>Back&Arm<br>natsumi.N | #N/A<br>0 | 0 | 21:00 ～ 22:00<br>Basic<br>Nobue.S | 21:00 ～ 22:00<br>Basic<br>runa.m | 21:00 ～ 22:00<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン |

**Hip&Leg：各級可能レッスン・クラスの組算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時間前までにお願いしております。・レッスン開始時間1時間前を切っ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 【 07/17 ～ 07/24 】 スケジュール

2025/7/14 更新

| 07/17 | 07/18 | 07/19 | 07/20 | 07/21 | 07/22 | 07/23 | 07/24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu |
| 10:30 ～ 11:30<br>Back&Arm<br>Nonka.K | 10:30 ～ 11:30<br>Basic<br>インストラクター未設定レッスン | 10:30 ～ 11:30<br>Pilates Cardio<br>runa.m | 10:30 ～ 11:30<br>Waist<br>Nonka.K | 10:30 ～ 11:30<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン | 10:30 ～ 11:30<br>Basic<br>Nobue.S | 10:30 ～ 11:30<br>Body Balance<br>Yoko.y | 10:30 ～ 11:30<br>Basic<br>Nobue.S |
| 12:00 ～ 13:00<br>Release&Strength<br>natsumi.N | 12:00 ～ 13:00<br>Back&Arm<br>natsumi.N | 12:00 ～ 13:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y | 12:00 ～ 13:00<br>Power up Control<br>Riri | 12:00 ～ 13:00<br>Waist<br>Nonka.K | 12:00 ～ 13:00<br>Back&Arm<br>natsumi.N | 12:00 ～ 13:00<br>Basic<br>Nobue.S | 12:00 ～ 13:00<br>Waist<br>Nonka.K |
| 13:30 ～ 14:30<br>Basic<br>Nonka.K | 13:30 ～ 14:30<br>Hip&Leg<br>natsumi.N | 13:30 ～ 14:30<br>Reset Flow<br>Hitomi | 13:30 ～ 14:30<br>Stretch&Conditioning<br>runa.m | 13:30 ～ 14:30<br>Release&Strength<br>Nonka.K | 13:30 ～ 14:30<br>Pilates Workout<br>Riri | 13:30 ～ 14:30<br>Back&Spine<br>Yoko.y | 13:30 ～ 14:30<br>Advance<br>Riri |
| 15:00 ～ 16:00<br>Animal Stretch<br>Riri | #N/A<br>0 | 15:00 ～ 16:00<br>Waist<br>Yoko.y | 15:00 ～ 16:00<br>Hip Punch<br>Riri | #N/A<br>0 | 15:00 ～ 16:00<br>jump to burn<br>natsumi.N | 0 | 15:00 ～ 16:00<br>Release&Strength<br>Nonka.K |
| 0 | #N/A<br>0 | 16:30 ～ 17:30<br>Release&Strength<br>Nonka.K | 16:30 ～ 17:30<br>Basic<br>Nonka.K | 0 | 0 | 0 | #N/A<br>0 |
| 0 | #N/A<br>0 | #N/A<br>0 | 0 | #N/A<br>0 | #N/A<br>0 | #N/A<br>0 | 0 |
| 18:00 ～ 19:00<br>jump to burn<br>natsumi.N | 18:00 ～ 19:00<br>Stretch&Conditioning<br>runa.m | 18:00 ～ 19:00<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン | 18:00 ～ 19:00<br>Pilates Cardio<br>runa.m | 18:00 ～ 19:00<br>jump to burn<br>natsumi.N | 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>Nobue.S | 18:00 ～ 19:00<br>Back&Arm<br>runa.m | 18:00 ～ 19:00<br>Hip Punch<br>Riri |
| 19:30 ～ 20:30<br>Advance<br>Riri | 19:30 ～ 20:30<br>Basic<br>Nobue.S | 19:30 ～ 20:30<br>Back&Arm<br>Nonka.K | 0 | 19:30 ～ 20:30<br>Basic<br>Nobue.S | 19:30 ～ 20:30<br>Release&Strength<br>Riri | 19:30 ～ 20:30<br>Reset Flow<br>Hitomi | 19:30 ～ 20:30<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン |
| 21:00 ～ 22:00<br>Basic<br>Nobue.S | 21:00 ～ 22:00<br>Pilates Cardio<br>runa.m | #N/A<br>0 | #N/A<br>0 | 21:00 ～ 22:00<br>Back&Arm<br>natsumi.N | 21:00 ～ 22:00<br>Shape up waist<br>Mika.N | 21:00 ～ 22:00<br>Animal Stretch<br>Riri | 21:00 ～ 22:00<br>Pilates Workout<br>Riri |

## pilates K 立川店 【 07/25 ～ 07/31 】 スケジュール

2025/7/14 更新

| 07/25 | 07/26 | 07/27 | 07/28 | 07/29 | 07/30 | 07/31 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu |
| 10:30 ～ 11:30<br>Stretch&Conditioning<br>runa.m | 10:30 ～ 11:30<br>Hip Punch<br>Riri | 10:30 ～ 11:30<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン | 10:30 ～ 11:30<br>Body Balance<br>Yoko.y | 10:30 ～ 11:30<br>Advance<br>Riri | 10:30 ～ 11:30<br>Waist<br>Nonka.K | 10:30 ～ 11:30<br>Shape up waist<br>Mika.N |
| 12:00 ～ 13:00<br>Basic<br>Nobue.S | 12:00 ～ 13:00<br>Body Balance<br>Yoko.y | 12:00 ～ 13:00<br>Back&Spine<br>Yoko.y | 12:00 ～ 13:00<br>Waist<br>Nonka.K | 12:00 ～ 13:00<br>Basic<br>Nobue.S | 12:00 ～ 13:00<br>Pilates Cardio<br>runa.m | 12:00 ～ 13:00<br>Basic<br>Nobue.S |
| 13:30 ～ 14:30<br>Pilates Cardio<br>runa.m | 13:30 ～ 14:30<br>Basic<br>Yoko.y | 13:30 ～ 14:30<br>Waist<br>Nonka.K | 13:30 ～ 14:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y | 13:30 ～ 14:30<br>Power up Control<br>Riri | 13:30 ～ 14:30<br>Pilates Workout<br>Riri | 13:30 ～ 14:30<br>Reset Flow<br>Mika.N |
| #N/A<br>0 | 15:00 ～ 16:00<br>Pilates Cardio<br>runa.m | 15:00 ～ 16:00<br>Basic<br>Yoko.y | 0 | 15:00 ～ 16:00<br>Stretch&Conditioning<br>runa.m | 0 | 15:00 ～ 16:00<br>Back&Spine<br>Yoko.y |
| 0 | 16:30 ～ 17:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y | 16:30 ～ 17:30<br>Hip Punch<br>Riri | #N/A<br>0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | #N/A<br>0 | #N/A<br>0 | 0 | 0 | 0 |
| 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>Yoko.y | 18:00 ～ 19:00<br>Back&Arm<br>runa.m | 18:00 ～ 19:00<br>Release&Strength<br>Nonka.K | 18:00 ～ 19:00<br>jump to burn<br>natsumi.N | 18:00 ～ 19:00<br>Pilates Cardio<br>runa.m | 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>natsumi.N | 18:00 ～ 19:00<br>Back&Arm<br>natsumi.N |
| 19:30 ～ 20:30<br>jump to burn<br>natsumi.N | 19:30 ～ 20:30<br>Hip&Leg<br>インストラクター未設定レッスン | 0 | 19:30 ～ 20:30<br>Hip&Leg<br>natsumi.N | 19:30 ～ 20:30<br>Basic<br>natsumi.N | 19:30 ～ 20:30<br>jump to burn<br>natsumi.N | 19:30 ～ 20:30<br>Hip Punch<br>Riri |
| 21:00 ～ 22:00 | | | 21:00 ～ 22:00 | 21:00 ～ 22:00 | 21:00 ～ 22:00 | 21:00 ～ 22:00 |