

pilates K 立川店 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール							2026/7/6 更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nonka.K	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning runa.m	10:30 ~ 11:30 Back & Arm runa.m	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Mika.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg インストラクター未確定レッスン	close	10:30 ~ 11:30 Waist Nonka.K
12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg インストラクター未確定レッスン	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kaori	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Nonka.K	12:00 ~ 13:00 Power up Control Riri		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio runa.m
13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Riri	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm runa.m	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio runa.m	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mika.N	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yoko.y		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning runa.m
15:00 ~ 16:00 Waist Nonka.K	#N/A	15:00 ~ 16:00 jump to burn natsumi.N	#N/A	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg インストラクター未確定レッスン	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Riri		15:00 ~ 16:00 Advance Riri
	#N/A		#N/A	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Hitomi	16:30 ~ 17:30 Basic Nobue.S		#N/A
#N/A		#N/A	#N/A		#N/A		
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa.m	18:00 ~ 19:00 Basic natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Waist Nonka.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Basic Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yoko.y		18:00 ~ 19:00 Back & Arm natsumi.N
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning runa.m	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Basic natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Waist Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Riri			19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg インストラクター未確定レッスン	21:00 ~ 22:00 Back & Arm natsumi.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nonka.K	21:00 ~ 22:00 Basic natsumi.N	#N/A			21:00 ~ 22:00 jump to burn natsumi.N

pilates K 立川店 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール							2026/7/6 更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kaori	10:30 ~ 11:30 Advance Riri	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kaori	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Riri	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Riri	10:30 ~ 11:30 jump to burn natsumi.N
12:00 ~ 13:00 jump to burn natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Riri	12:00 ~ 13:00 Waist Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Riri	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning runa.m	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kaori	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio runa.m
13:30 ~ 14:30 Basic Sayaka.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yoko.y	13:30 ~ 14:30 jump to burn natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Riri	13:30 ~ 14:30 Basic runa.m	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Riri	13:30 ~ 14:30 Waist Yoko.y
	15:00 ~ 16:00 Basic Nobue.S	#N/A	15:00 ~ 16:00 Basic runa.m	15:00 ~ 16:00 Back & Arm natsumi.N		15:00 ~ 16:00 Body Balance Yoko.y	#N/A
#N/A	#N/A		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg natsumi.N	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio runa.m		#N/A	
#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A		#N/A	#N/A
18:00 ~ 19:00 Reset Flow Hitomi	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Basic Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa.m	18:00 ~ 19:00 Basic Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Waist Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning runa.m	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yoko.y
19:30 ~ 20:30 Body Balance Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaori	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm natsumi.N	#N/A	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaori	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S
21:00 ~ 22:00 Waist Nonka.K	21:00 ~ 22:00 Body Balance Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm natsumi.N	#N/A		21:00 ~ 22:00 Release & Strength Nonka.K	21:00 ~ 22:00 Basic runa.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kaori

・休館可能レッスン
・クラスの個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 週間前までにお願しております。
・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

【

07/17

～

07/24

】

スケジュール

2025/7/6

更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm natsumi.N	Basic Nonka.K	Pilates Cardio runa.m	Waist Nonka.K	Hip&Leg Kaori	Basic Nobue.S	Body Balance Yoko.y	Basic Nobue.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Release&Strength Nonka.K	Hip&Leg natsumi.N	Pilates Barre Yoko.y	Power up Control Riri	Waist Nonka.K	Back&Arm natsumi.N	Basic Nobue.S	Waist Nonka.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic Nonka.K	Waist Nonka.K	Reset Flow Hitomi	Stretch&Conditioning runa.m	Release&Strength Nonka.K	Pilates Workout Riri	Back&Spine Yoko.y	Advance Riri
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
jump to burn natsumi.N	#N/A	Waist Yoko.y	Hip Punch Riri	Basic Nobue.S	jump to burn natsumi.N		Release&Strength Nonka.K
#N/A	#N/A	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Nonka.K	16:30 ~ 17:30 Basic Nonka.K	16:30 ~ 17:30 Back&Arm natsumi.N			#N/A
#N/A	#N/A	#N/A		#N/A	#N/A	#N/A	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Animal Stretch Riri	Back&Arm natsumi.N	Hip&Leg Kaori	Pilates Cardio runa.m	jump to burn natsumi.N	Basic Nobue.S	Back&Arm runa.m	Hip Punch Riri
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Advance Riri	Pilates Cardio runa.m	Back&Arm Nonka.K		Basic Nobue.S	Release&Strength Riri	Reset Flow Hitomi	Hip&Leg Kaori
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic Nobue.S	Basic Nobue.S	#N/A	#N/A	#N/A	Shape up waist Mika.N	Hip&Leg Kaori	Pilates Workout Riri

pilates K 立川店

【

07/25

～

07/31

】

スケジュール

2025/7/6

更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch&Conditioning runa.m	Hip Punch Riri	Animal Stretch Riri	Body Balance Yoko.y	Advance Riri	Waist Nonka.K	Shape up waist Mika.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic Nobue.S	Body Balance Yoko.y	Back&Spine Yoko.y	Waist Nonka.K	Basic Nobue.S	Pilates Cardio runa.m	Basic Nobue.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio runa.m	Basic Yoko.y	Waist Nonka.K	Pilates Barre Yoko.y	Power up Control Riri	Pilates Workout Riri	Reset Flow Mika.N
#N/A	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio runa.m	15:00 ~ 16:00 Basic Yoko.y		15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning runa.m	#N/A	15:00 ~ 16:00 Back&Spine Yoko.y
	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Yoko.y	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Riri	#N/A	#N/A	#N/A	
		#N/A	#N/A	#N/A		#N/A
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic Yoko.y	Back&Arm runa.m	Release&Strength Nonka.K	jump to burn natsumi.N	Pilates Cardio runa.m	Basic natsumi.N	Back&Arm natsumi.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn natsumi.N	Hip&Leg Kaori		Hip&Leg natsumi.N	Basic natsumi.N	jump to burn natsumi.N	Hip Punch Riri
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Spine Yoko.y	#N/A	#N/A	Basic Nobue.S	Back&Arm natsumi.N	Hip&Leg Kaori	Body Balance Yoko.y

・休館可能レッスン
・クラスの曜日より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サイトまでご確認ください。