

pilates K 立川店		【 06/01 ~ 06/08 】		スケジュール		2025/06/13 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 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 Basic👉 Nonka.K
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👉 Hitomi	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		

pilates K 立川店		【 06/09 ~ 06/16 】		スケジュール		2025/06/13 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 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👉 Shiori	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👉 Nonka	13:30 ~ 14:30 Basic👉 未確定	13:30 ~ 14:30 jump to burn Natsumi.N	
	15:00 ~ 16:00 Basic👉 Riri		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👉 Meimi	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👉 Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Riri	19:30 ~ 20:30 Body Balance Riri	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Riri		
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg👉 Nonka.K	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時間前を切で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		2025/06/13	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		2025/06/13	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。