

pilates K 立川店 【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール				2025/08/07 更新			
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Waist Nonka.K	close	10:30 ~ 11:30 Power up Control Arisa	10:30 ~ 11:30 Advance Riri	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yoko.y
12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Yoko.y		12:00 ~ 13:00 Advance Arisa	12:00 ~ 13:00 Waist Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nonka.K	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yoko.y
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Shiori	13:30 ~ 14:30 Basic Nonka.K		13:30 ~ 14:30 Basic Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KAORI.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ayumi.S
	15:00 ~ 16:00 Basic Nobue.S	15:00 ~ 16:00 Release&Strength 未確定		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg KAORI.T		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Yoko.y	
	16:30 ~ 17:30 Back & Arm natsumi.N	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg KAORI.T					
18:00 ~ 19:00 Waist Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg KAORI.T	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yoko.y		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ayumi.S	18:00 ~ 19:00 Basic natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg KAORI.T
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Waist Nonka.K			19:30 ~ 20:30 Back & Arm natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Hitomi	19:30 ~ 20:30 Shape up waist yuina	19:30 ~ 20:30 Back & Arm natsumi.N
21:00 ~ 22:00 Body Balance Yoko.y				21:00 ~ 22:00 jump to burn natsumi.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nonka.K	21:00 ~ 22:00 Back & Spine yuina	21:00 ~ 22:00 jump to burn natsumi.N

pilates K 立川店 【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール				2025/08/07 更新			
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ayumi.S	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg KAORI.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S
12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Basic natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Waist Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg KAORI.T	12:00 ~ 13:00 jump to burn natsumi.N
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Riri	13:30 ~ 14:30 Power up Control arisa	13:30 ~ 14:30 Release&Strength 未確定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm natsumi.N
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Nonka.K	15:00 ~ 16:00 Body Balance Yoko.y	15:00 ~ 16:00 jump to burn natsumi.N	15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning yumika.o		15:00 ~ 16:00 Shape up waist Ayumi.S		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg KAORI.T
16:30 ~ 17:30 Basic Nobue.S	16:30 ~ 17:30 Waist Yoko.y	16:30 ~ 17:30 Waist Nobue.S					16:30 ~ 17:30 Basic Nobue.S
18:00 ~ 19:30 Waist Nonka.K	18:00 ~ 19:30 Pilates Barre Yoko.y	18:00 ~ 19:30 Basic Nobue.S	18:00 ~ 19:30 Hip & Leg KAORI.T	18:00 ~ 19:30 Back & Spine Yoko.y	18:00 ~ 19:30 Hip & Leg KAORI.T	18:00 ~ 19:30 Basic Nonka.K	18:00 ~ 19:30 jump to burn natsumi.N
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nonka.K		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Waist Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg KAORI.T
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg KAORI.T	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Hitomi	21:00 ~ 22:00 Basic Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Yoko.y	

・休職可能レッスン
・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 時間前まで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 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール								2025/08/07	更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30 jump to burn natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg KAORI.T	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg KAORI.T	10:30 ~ 11:30 Waist Mika	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Hitomi		
12:00 ~ 13:00 Release&Strength 未確定	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Release&Strength 未確定	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Basic Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Waist Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S		
13:30 ~ 14:30 Basic Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Waist Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Waist Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Basic natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mika	13:30 ~ 14:30 jump to burn natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Waist Nobue.S		
15:00 ~ 16:00 Back&Arm Nonka.K		15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning 未確定		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Shiori		15:00 ~ 16:00 Back&Spine Yoko.y	15:00 ~ 16:00 jump to burn natsumi.N		
16:30 ~ 17:30 Hip Punch Ayumi.S						16:30 ~ 17:30 Back&Arm natsumi.N	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg KAORI.T		
18:00 ~ 19:00 Waist Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Release&Strength 未確定	18:00 ~ 19:00 Power up Control arisa	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg KAORI.T	18:00 ~ 19:00 Waist Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Basic natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Back&Arm natsumi.N		
	19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg KAORI.T	19:30 ~ 20:30 Back&Spine Yoko.y	19:30 ~ 20:30 jump to burn natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg KAORI.T			
	21:00 ~ 22:00 Waist Nonka.K	21:00 ~ 22:00 Advance arisa	21:00 ~ 22:00 Body Balance Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Nonka.K	21:00 ~ 22:00 Back&Spine Yoko.y				

pilates K 立川店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール								2025/08/07	更新
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31			
月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Nonka.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Waist Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Hitomi			
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Nonka.K	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Mizuki	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg KAORI.T	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Shiori			
13:30 ~ 14:30 Back&Arm Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mizuki	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Riri	13:30 ~ 14:30 Basic Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg KAORI.T	13:30 ~ 14:30 Release&Strength 未確定	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio runa.m			
	15:00 ~ 16:00 Basic natsumi.N		15:00 ~ 16:00 Waist Nobue.S		15:00 ~ 16:00 Hip&Leg natsumi.N	15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning runa.m			
					16:30 ~ 17:30 Basic Nobue.S	16:30 ~ 17:30 Back&Spine Yoko.y			
18:00 ~ 19:00 Waist Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Ayumi.S	18:00 ~ 19:00 Waist Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Back&Arm natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Waist Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout natsumi.N			
19:30 ~ 20:30 Basic Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg KAORI.T	19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mika	19:30 ~ 20:30 Basic natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yoko.y				
21:00 ~ 22:00 Pilates Workout natsumi.N	21:00 ~ 22:00 Waist Nonka.K	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Mika.N	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Mika	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio 未確定					

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1時間前迄が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。