

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Waist Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg KAORI.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Waist Mika	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ayumi.S	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Hitomi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nonka.K
12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio mizuki.H	12:00 ~ 13:00 Basic Nonka.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nonka.K	12:00 ~ 13:00 Waist Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Leg Lines natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Waist Nobue.S
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Basic Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Waist Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mika	13:30 ~ 14:30 Basic Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio 未定
	15:00 ~ 16:00 Waist Nobue.S		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg KAORI.T		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio 未定	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rei.U	
					16:30 ~ 17:30 Basic Nonka.K	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout natsumi.N	
18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miharu.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio 未定	18:00 ~ 19:00 Basic Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Moe.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yoko.y	18:00 ~ 19:00 jump to burn natsumi.N
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg KAORI.T	19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Leg Lines natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 未定	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Waist Nonka.K		19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S
21:00 ~ 22:00 Waist Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nonka.K	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Miharu.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg KAORI.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Yoko.y			21:00 ~ 22:00 Leg Lines natsumi.N

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Waist Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nonka.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Leg Lines natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Basic Nonka.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nonka.K
12:00 ~ 13:00 jump to burn natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Basic Nonka.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg KAORI.T	12:00 ~ 13:00 Basic natsumi.N	12:00 ~ 13:00 jump to burn natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Basic Nonka.K
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Waist Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Basic Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KAORI.T	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yoko.y
15:00 ~ 16:00 Back & Arm natsumi.N		15:00 ~ 16:00 Back & Spine Yoko.y		15:00 ~ 16:00 jump to burn natsumi.N	15:00 ~ 16:00 Waist Nobue.S	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout natsumi.N	15:00 ~ 16:00 Body Balance Yoko.y
				16:30 ~ 17:30 Waist Nobue.S	16:30 ~ 17:30 jump to burn natsumi.N	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Moe.S	
18:00 ~ 19:00 Basic Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Miharu.H	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Mika	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg KAORI.T	18:00 ~ 19:00 Basic Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Basic Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Waist Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yoko.y
19:30 ~ 20:30 Body Balance Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Hitomi	19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Leg Lines natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout natsumi.N		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg KAORI.T	19:30 ~ 20:30 Waist Nobue.S
21:00 ~ 22:00 Waist Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mika	21:00 ~ 22:00 jump to burn natsumi.N				21:00 ~ 22:00 Basic Nobue.S

👉：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。

pilates K 立川店

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/29 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 jump to burn natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nonka.K	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Hitomi	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout natsumi.N
12:00 ~ 13:00 Basic Mizuki	12:00 ~ 13:00 Basic Nonka.K	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Haru	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg KAORIT		12:00 ~ 13:00 Body Balance Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg KAORIT
13:30 ~ 14:30 Leg Lines natsumi.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Haru	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KAORIT	13:30 ~ 14:30 Basic miyu.s		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Risa.I
	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Ayumi.S		15:00 ~ 16:00 Waist Nonka.K	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 未定		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Yoko.y	
			16:30 ~ 17:30 Body Balance Yoko.y	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Riri		16:30 ~ 17:30 Basic Nobue.S	
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ayumi.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Moe.S	18:00 ~ 19:00 Basic Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Waist Nobue.S		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Hitomi
19:30 ~ 20:30 Waist Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg KAORIT	19:30 ~ 20:30 Basic Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg KAORIT			19:30 ~ 20:30 Waist Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Yoko.y
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg KAORIT	21:00 ~ 22:00 Back & Arm natsumi.N	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Nonka.K					21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 未定

pilates K 立川店

【 09/25 ~ 9/30 】 スケジュール

2025/08/29 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	10/01
木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 未定	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Waist Nonka.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mizuki	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mika	
12:00 ~ 13:00 Waist Nonka.K	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Leg Lines natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning yumika.o	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mizuki	12:00 ~ 13:00 Back & Arm natsumi.N	
13:30 ~ 14:30 Basic Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KAORIT	13:30 ~ 14:30 Basic Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Basic yumika.o	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Waist Nobue.S	
15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio arisa		15:00 ~ 16:00 Pilates Workout natsumi.N	15:00 ~ 16:00 Back & Arm natsumi.N		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Riri	
		16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 未定	16:30 ~ 17:30 Leg Lines natsumi.N			
18:00 ~ 19:00 Release&Strength Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg KAORIT	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Leg Lines natsumi.N	
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg KAORIT	19:30 ~ 20:30 jump to burn natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S		19:30 ~ 20:30 Basic Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance 未定	
21:00 ~ 22:00 Basic Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Leg Lines natsumi.N			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Yoko.y	21:00 ~ 22:00 jump to burn natsumi.N	#REF!

👉 : 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。