

| pilates K 立川店                          |                                             | 【 09/01 ~ 09/08 】                           |                                               | スケジュール                                   |                                          | 2025/09/17                                    | 更新                                         |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 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<br>Waist<br>Nobue.S      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>KAORIT        | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Yoko.y     | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>KAORIT          | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Mika           | 10:30 ~ 11:30<br>Hip Punch<br>Ayumi.S    | 10:30 ~ 11:30<br>Reset Flow<br>Hitomi         | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Nonka.K     |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nobue.S      | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>mizuki.H | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nonka.K           | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nobue.S             | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Nonka.K    | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Nobue.S        | 12:00 ~ 13:00<br>Leg Lines<br>natsumi.N       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Nobue.S          |
| 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Nonka.K | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Nonka.K           | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Spine<br>Yoko.y     | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Nobue.S             | 13:30 ~ 14:30<br>Hip Punch<br>Mika       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Nobue.S        | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y      | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Nonka.K      |
|                                        | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Nobue.S           |                                             | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Nobue.S             |                                          | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>Rel.U          |                                            |
|                                        |                                             |                                             |                                               |                                          | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Yoko.y         | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Workout<br>natsumi.N |                                            |
|                                        |                                             |                                             |                                               |                                          |                                          |                                               |                                            |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>来定           | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Nonka.K       | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Miharu.H | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>On         | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Nonka.K        | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Moe.S     | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Yoko.y       | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>natsumi.N |
| 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>KAORIT   | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nobue.S           | 19:30 ~ 20:30<br>Leg Lines<br>natsumi.N     | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning<br>On | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Spine<br>Yoko.y  | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Nobue.S        |                                               | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nobue.S          |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Nobue.S      | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Nonka.K      | 21:00 ~ 22:00<br>Animal Stretch<br>Miharu.H | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>KAORIT          | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y |                                          |                                               | 21:00 ~ 22:00<br>Leg Lines<br>natsumi.N    |

| pilates K 立川店                              |                                               | 【 09/09 ~ 09/16 】                       |                                            | スケジュール                                        |                                            | 2025/09/17                                     | 更新                                             |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 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<br>Back & Spine<br>Yoko.y    | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Nobue.S             | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Nonka.K  | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>natsumi.N | 10:30 ~ 11:30<br>Animal Stretch<br>Miharu.H   | 10:30 ~ 11:30<br>Leg Lines<br>natsumi.N    | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Nonka.K              | 10:30 ~ 11:30<br>Release & Strength<br>Nonka.K |
| 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>natsumi.N | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Workout<br>natsumi.N | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Yoko.y | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nonka.K          | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>KAORIT          | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>natsumi.N        | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>natsumi.N     | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nonka.K              |
| 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y   | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Nonka.K        | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Nonka.K       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Nonka.K     | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Nobue.S             | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>KAORIT       | 13:30 ~ 14:30<br>Release & Strength<br>Nonka.K | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Spine<br>Yoko.y        |
| 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>natsumi.N   |                                               | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Spine<br>Yoko.y |                                            | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>natsumi.N    | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Nobue.S          | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Workout<br>natsumi.N  | 15:00 ~ 16:00<br>Body Balance<br>Yoko.y        |
|                                            |                                               |                                         |                                            | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Nobue.S             | 16:30 ~ 17:30<br>jump to burn<br>natsumi.N | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>Moe.S           |                                                |
|                                            |                                               |                                         |                                            |                                               |                                            |                                                |                                                |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Nobue.S          | 18:00 ~ 19:00<br>Animal Stretch<br>Miharu.H   | 18:00 ~ 19:00<br>Hip Punch<br>Mika      | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>KAORIT       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Nobue.S             | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Nobue.S          | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Nonka.K              | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y       |
| 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>Yoko.y    | 19:30 ~ 20:30<br>Reset Flow<br>Hitomi         | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nobue.S       | 19:30 ~ 20:30<br>Leg Lines<br>natsumi.N    | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Workout<br>natsumi.N |                                            | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>KAORIT           | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Nobue.S              |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Nobue.S          | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Spine<br>Yoko.y       | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Mika | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>natsumi.N |                                               |                                            |                                                | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Nobue.S              |

・体験可能レッスン  
 ・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                                             |       | 2025/09/17 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<br>jump to burn<br>natsumi.N | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Nonka.K  | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Nobue.S            | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Spine<br>Yoko.y  | 10:30 ~ 11:30<br>Reset Flow<br>Hitomi              | close | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Miharu.H | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>natsumi.N      |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Mizuki           | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nonka.K             | 12:00 ~ 13:00<br>Hip Punch<br>Maari          | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>KAORI.T              |       | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Yoko.y     | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>KAORI.T              |
| 13:30 ~ 14:30<br>Leg Lines<br>natsumi.N    | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>natsumi.N    | 13:30 ~ 14:30<br>Leg Lines<br>natsumi.N      | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>KAORI.T    | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>miyu.s                   |       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Nonka.K      | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Risa.I          |
|                                            | 15:00 ~ 16:00<br>Hip Punch<br>Ayumi.S         |                                              | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Nonka.K        | 15:00 ~ 16:00<br>Stretch & Conditioning<br>Nobue.S |       | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y    |                                                    |
|                                            |                                               |                                              | 16:30 ~ 17:30<br>Body Balance<br>Yoko.y  | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Cardio<br>Riri            |       | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Nobue.S           |                                                    |
|                                            |                                               |                                              |                                          |                                                    |       |                                             |                                                    |
| 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Ayumi.S | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Workout<br>natsumi.N | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Moe.S         | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Nonka.K        | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Nobue.S                  |       | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>Yoko.y     | 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>Hitomi              |
| 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Nobue.S          | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>KAORI.T         | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nonka.K            | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>KAORI.T    |                                                    |       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Nonka.K           | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y           |
| 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>KAORI.T      | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>natsumi.N      | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>Nonka.K |                                          |                                                    |       |                                             | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>Nobue.S |
|                                            |                                               |                                              |                                          |                                                    |       |                                             |                                                    |

| pilates K 立川店          |               | 【 09/25 ~ 9/30 】       |                        | スケジュール         |                | 2025/09/17 | 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          | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30  |            |       |
| Stretch & Conditioning | Pilates Barre | Waist                  | jump to burn           | Back & Arm     | Hip Punch      |            |       |
| Nobue.S                | Yoko.y        | Nonka.K                | natsumi.N              | Mizuki         | Mika           |            |       |
| 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00  |            |       |
| Waist                  | Back & Spine  | Lag Lines              | Stretch & Conditioning | Pilates Cardio | Back & Arm     |            |       |
| Nonka.K                | Yoko.y        | natsumi.N              | yumika.o               | Mizuki         | natsumi.N      |            |       |
| 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                  | Hip & Leg     | Basic                  | Basic                  | Body Balance   | Waist          |            |       |
| Nobue.S                | KAORI.T       | Nonka.K                | yumika.o               | Yoko.y         | Nobue.S        |            |       |
| 15:00 ~ 16:00          |               | 15:00 ~ 16:00          | 15:00 ~ 16:00          |                | 15:00 ~ 16:00  |            |       |
| Pilates Cardio         |               | Pilates Workout        | Back & Arm             |                | Pilates Cardio |            |       |
| arisa                  |               | natsumi.N              | natsumi.N              |                | Riri           |            |       |
|                        |               | 16:30 ~ 17:30          | 16:30 ~ 17:30          |                |                |            |       |
|                        |               | Stretch & Conditioning | Lag Lines              |                |                |            |       |
|                        |               | Nobue.S                | natsumi.N              |                |                |            |       |
|                        |               |                        |                        |                |                |            |       |
| 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00  |            |       |
| Release & Strength     | Body Balance  | Back & Arm             | Hip & Leg              | Back & Spine   | Lag Lines      |            |       |
| Nonka.K                | Yoko.y        | Nonka.K                | KAORI.T                | Yoko.y         | natsumi.N      |            |       |
| 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30          |                        | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30  |            |       |
| Hip & Leg              | jump to burn  | Basic                  |                        | Basic          | Body Balance   |            |       |
| KAORI.T                | natsumi.N     | Nobue.S                |                        | Nonka.K        | 未定             |            |       |
| 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00 |                        |                        | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00  |            |       |
| Basic                  | Lag Lines     |                        |                        | Pilates Barre  | jump to burn   |            |       |
| Nobue.S                | natsumi.N     |                        |                        | Yoko.y         | natsumi.N      |            | #REF! |

・体験可能レッスン  
 ・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週間前迄にお願いたします。  
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは無料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。