

pilates K 立川店 【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール								2025/09/27	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 Waist Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg KAORIT	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg KAORIT	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 Basic Nobue.S	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 Hip & Leg Nonka.K		
	15:00 ~ 16:00 Waist Nobue.S		15:00 ~ 16:00 Basic Nobue.S		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Yoko.y	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rel.U			
					16:30 ~ 17:30 Basic Yoko.y	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout natsumi.N			
18:00 ~ 19:00 Basic 来定	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miharu.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio On	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 KAORIT	19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Leg Lines natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning On	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Waist Nobue.S		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 KAORIT	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Yoko.y			21:00 ~ 22:00 Leg Lines natsumi.N		

pilates K 立川店 【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール								2025/09/27	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 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 KAORIT	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 KAORIT	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 KAORIT	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 KAORIT	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		2025/09/27	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 Hip Punch Maari	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg KAORI.T		12:00 ~ 13:00 Body Balance Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg KAORI.T
13:30 ~ 14:30 Leg Lines natsumi.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Leg Lines natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KAORI.T	13:30 ~ 14:30 Basic Nobue.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 Nobue.S		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 KAORI.T	19:30 ~ 20:30 Basic Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg KAORI.T			19:30 ~ 20:30 Waist Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Yoko.y
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg KAORI.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm natsumi.N	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Nonka.K					21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Nobue.S

pilates K 立川店		【 09/25 ~ 9/30 】		スケジュール		2025/09/27	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 & Leg		
Nobue.S	Yoko.y	Nonka.K	natsumi.N	Mizuki	Yoko.y		
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。