

pilates K 立川店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/14 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Spine	Basic	Back & Arm	Shape up waist	Leg Lines	Hip & Leg	Pilates Workout	Hip Punch
Yoko.y	Yoko.y	Nonka.K	yukino	natsumi.N	KAORI.T	natsumi.N	Mai
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Shape up waist	jump to burn	Basic	Waist	Pilates Cardio	Basic	Power up Control
Nobue.S	U.	natsumi.N	natsumi.N	Nobue.S	Risa.I	Nobue.S	Mai
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Power up Control	Back & Arm	Release&Strength	Pilates Workout	Basic	Basic	Waist	Leg Lines
Mai	Nonka.K	Nonka.K	natsumi.N	Nonka.K	Risa.I	Nobue.S	natsumi.N
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Reset Flow		Stretch & Conditioning	jump to burn		Pilates Cardio	
	Hitomi		yukino	natsumi.N		Risa.I	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
			Advance	Stretch & Conditioning			
			Mai	Nobue.S			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Animal Stretch	Hip Punch	Basic	Body Balance	Back & Arm	Waist	jump to burn	Reset Flow
Mai	Mai	Nobue.S	Mai	Nonka.K	Risa.I	natsumi.N	Hitomi
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Advance	Waist	Leg Lines	Hip & Leg		Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm
Mai	Nobue.S	natsumi.N	KAORI.T		Nonka.K	KAORI.T	Nonka.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Power up Control	Waist			Release&Strength	Basic	Hip & Leg
KAORI.T	Mai	Nobue.S			Nonka.K	Risa.I	KAORI.T

pilates K 立川店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/14 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Basic	Body Balance	Waist	Back & Arm	Waist	Basic	Back & Arm
U.	Nobue.S	Yoko.y	Risa.I	Nonka.K	Nonka.K	Nobue.S	Nonka.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Release&Strength	Hip & Leg	Leg Lines	Release&Strength	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio
Nonka.K	Mai	KAORI.T	natsumi.N	Nonka.K	KAORI.T	Nobue.S	Risa.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Advance	Pilates Barre	Back & Arm	Waist	Basic	Hip & Leg	Basic
Yoko.y	Mai	Yoko.y	Nonka.K	Nobue.S	Nonka.K	KAORI.T	Risa.I
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
Basic		Basic	Pilates Workout	Basic	Release&Strength		Waist
Nonka.K		Risa.I	natsumi.N	Nobue.S	Nonka.K		Nobue.S
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		Hip & Leg	Basic	Leg Lines			
		KAORI.T	Risa.I	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Advance	Hip Punch	Waist	jump to burn	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic	Pilates Barre
Mai	Mai	Risa.I	natsumi.N	Nobue.S	natsumi.N	Risa.I	Mai
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Animal Stretch	Back & Spine	Release&Strength		jump to burn	Hip & Leg	Pilates Cardio	Leg Lines
Mai	Yoko.y	Nonka.K		natsumi.N	KAORI.T	Risa.I	natsumi.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Leg Lines	Hip & Leg				Pilates Workout	Waist	Hip Punch
natsumi.N	KAORI.T				natsumi.N	Nobue.S	Mai

：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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/14 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	Waist 🌱	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱
Nobue.S	KAORI.T	Nobue.S	Yoko.y	Nobue.S	Nobue.S	Yoko.y	KAORI.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	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 🌱	Shape up waist	Pilates Barre	Body Balance	Animal Stretch	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
Nonka.K	yukino	Yoko.y	Yoko.y	Yoko.y	Nonka.K	KAORI.T	Risa.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Body Balance	Waist 🌱
Nonka.K	yukino	Nobue.S	Nonka.K	Nobue.S	Nobue.S	Yoko.y	Risa.I
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Back & Spine	Body Balance		Back & Spine		Pilates Cardio	
	Yoko.y	Yoko.y		Yoko.y		KAORI.T	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
	Body Balance	Basic 🌱					
	Yoko.y	Nobue.S					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Reset Flow
Risa.I	KAORI.T	Yoko.y	Nobue.S	Nonka.K	Nonka.K	Nonka.K	Hitomi
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌱	Reset Flow		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio
Risa.I	Hitomi		Nobue.S	Yoko.y	Nonka.K	Nonka.K	KAORI.T
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Animal Stretch	Back & Spine
Nonka.K			KAORI.T	Nonka.K	KAORI.T	Yoko.y	Yoko.y

pilates K 立川店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/14 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱	Pilates Barre		Animal Stretch	Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱
Risa.I	Risa.I		Yoko.y	Nobue.S	natsumi.N	Risa.I
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Leg Lines	Pilates Workout		Hip & Leg 🌱	Animal Stretch	Basic 🌱	Release&Strength
natsumi.N	natsumi.N		KAORI.T	Yoko.y	Nobue.S	Nonka.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱		Back & Spine	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Pilates Cardio
Risa.I	Nonka.K		Yoko.y	Yoko.y	natsumi.N	Risa.I
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Pilates Barre	Pilates Cardio		Body Balance		Stretch & Conditioning 🌱	
Risa.I	Risa.I		Yoko.y		Nobue.S	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
jump to burn	Back & Arm 🌱					
natsumi.N	Nonka.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱	Shape up waist		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	jump to burn
Nobue.S	natsumi.N		Nobue.S	KAORI.T	Risa.I	natsumi.N
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist			Pilates Cardio	Release&Strength	Hip Punch	Back & Spine
natsumi.N			KAORI.T	Nonka.K	Mai	Yoko.y
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Basic 🌱	Pilates Cardio	Power up Control	Pilates Workout
			Nobue.S	KAORI.T	Mai	natsumi.N

🌱 : 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。