

pilates K 立川店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/10/18	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	Nonka.K	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	Pilates Barre	jump to burn	Basic	Waist	Pilates Cardio	Basic	Power up Control		
Nobue.S	Yoko.y	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	Nobue.S	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	natsumi.N	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								2025/10/16	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	Risa.I	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	Shape up waist	Hip&Leg	jump to burn	Release&Strength	Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Pilates Cardio		
Nonka.K	yukino	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	Risa.I	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	Nonka.K	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	Release&Strength	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Basic	Pilates Barre		
Mai	Mai	Risa.I	Nonka.K	Nobue.S	natsumi.N	Nobue.S	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	Hip&Leg	Leg Lines		
Mai	Yoko.y	Nonka.K		natsumi.N	KAORI.T	KAORI.T	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		

・休館可能レッスン
 ・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週間前までにお申し込みください。
 ・レッスンの開始時刻 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		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/10/16	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
Nobue.S	yukino	Yoko.y	Yoko.y	未確定	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		未確定	
	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
Body Balance	Hip&Leg	Back&Spine	Basic	Release&Strength	Basic	Back&Arm	Reset Flow
Yoko.y	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
Yoko.y	Hitomi		Nobue.S	Yoko.y	Nonka.K	Nonka.K	未確定
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	未確定	未確定	Yoko.y

pilates K 立川店		【	10/25	～	10/31	】	スケジュール		2025/10/16	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		close		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		未確定				未確定		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		未確定		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 Barre	
Risa.I		Nonka.K				Yoko.y		Yoko.y		natsumi.N		未確定	
15:00 ～ 16:00		15:00 ～ 16:00				15:00 ～ 16:00		Body Balance		15:00 ～ 16:00		Stretch&Conditioning	
Pilates Barre		Pilates Cardio				Yoko.y				Nobue.S			
未確定		Risa.I											
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						未確定		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		未確定		Mai		natsumi.N	

・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週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは、1時間前迄にお願いたします。
 ※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。