

pilates K 立川店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
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	10:30 ~ 11:30
Leg Lines	Basic		Pilates Barre	Hip & Leg	Shape up waist	Basic	Animal Stretch
natsumi.N	yuna.h		Yoko.y	moeko.t	natsumi.N	Nobue.S	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	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning	Animal Stretch		Advance	Waist	Hip & Leg	Back & Spine	Back & Arm
Nobue.S	Yoko.y		Mai	Nobue.S	moeko.t	Yoko.y	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	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Back & Arm		Release&Strength	jump to burn	Pilates Workout	Hip Punch	Body Balance
natsumi.N	yuna.h		Mai	moeko.t	natsumi.N	Mai	Yoko.y
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
Basic	Hip & Leg		Hip & Leg		Back & Arm		Basic
Yoko.y	moeko.t		moeko.t		moeko.t		moeko.t
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30
Back & Spine	Body Balance						Waist
Yoko.y	Yoko.y						moeko.t
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
Waist	jump to burn		Basic	Body Balance	Hip Punch	Release&Strength	Leg Lines
Nobue.S	moeko.t		Risa.I	Yoko.y	Mai	Mai	natsumi.N
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre			Back & Arm	Basic	Basic	Waist	jump to burn
Yoko.y			moeko.t	Nobue.S	kilali.s	Yoko.y	moeko.t
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Pilates Cardio	Back & Spine	Power up Control	Reset Flow	
			Risa.I	Yoko.y	Mai	Mika.N	

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

pilates K 立川店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/14 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
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	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Back & Spine	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip Punch
natsumi.N	Mai	moeko.t	Nobue.S	Yoko.y	未確定	Nobue.S	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Hip Punch	Pilates Workout	Basic 🌱
Yoko.y	natsumi.N	moeko.t	未確定	Yoko.y	Mai	未確定	moeko.t
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
Pilates Workout	Power up Control	Shape up waist	Pilates Barre	Waist 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Cardio
natsumi.N	Mai	Honoka.K	未確定	Nobue.S	Nobue.S	Nobue.S	Mika
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
	Body Balance		Basic 🌱		Pilates Cardio	Basic 🌱	Leg Lines
	Yoko.y		yuna.h		Mai	Nobue.S	natsumi.N
					16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
					Leg Lines	Hip & Leg 🌱	jump to burn
					natsumi.N	moeko.t	moeko.t
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
Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout	Power up Control	Shape up waist	jump to burn	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱
Nobue.S	Nobue.S	natsumi.N	Mai	natsumi.N	natsumi.N	未確定	moeko.t
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
Back & Spine	Shape up waist	Animal Stretch	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱		Shape up waist
Yoko.y	natsumi.N	Yoko.y	yuna.h	Nobue.S	Nobue.S		natsumi.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Body Balance	Advance	Leg Lines			
Nobue.S	Nobue.S	Yoko.y	Mai	natsumi.N			

pilates K 立川店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/14 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
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 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Body Balance	Shape up waist	jump to burn
Nobue.S	Nobue.S	Mika	Yoko.y	natsumi.N	moeko.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
Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Hip Punch	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱
Yoko.y	natsumi.N	Mika	Yoko.y	未確定	Nobue.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Basic 🌱	Animal Stretch
未確定	Nobue.S	未確定	Mizuki	moeko.t	Yoko.y
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Back & Spine		Pilates Barre		Leg Lines	Back & Arm 🌱
Yoko.y		Yoko.y		natsumi.N	moeko.t
				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
				Waist 🌱	Leg Lines
				moeko.t	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
Waist 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	Release&Strength	Pilates Workout	Shape up waist
moeko.t	Yoko.y	Mizuki	karin.N	未確定	natsumi.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Pilates Barre	Basic 🌱	
未確定	natsumi.N	Mizuki	未確定	natsumi.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
jump to burn	Animal Stretch	Waist 🌱	Basic 🌱		
moeko.t	Yoko.y	Nobue.S	karin.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に1回に制限されます。