

pilates K 立川店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/11/16 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	Reset Flow		Pilates Barre	Hip&Leg	Shape up waist	Basic	Animal Stretch
natsumi.N	Hitomi		Yoko.y	KAORI.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		KAORI.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	Reset Flow	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	Release&Strength	
			Risa.I	Yoko.y	Mai	Mika.N	

pilates K 立川店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/16 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
Reset Flow	Basic	Hip&Leg	Waist	Body Balance	Release&Strength	Power up Control	Hip&Leg
Hitomi	Nobue.S	ryoka.a	moeko.t	Yoko.y	karin.N	Hitomi	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	Pilates Cardio	Leg Lines	Pilates Barre	Stretch&Conditioning	Waist
Ayumi.S	Risa.I	Mai	KAORI.T	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	13:30 ~ 14:30
Basic	Waist	Back&Arm	Basic	Back&Spine	Basic	Waist	jump to burn
moeko.t	Nobue.S	Mai	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						KAORI.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	Release&Strength	Reset Flow	Advance	Shape up waist	Basic	Basic
natsumi.N	Yoko.y	Mika.N	Hitomi	Mai	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	
	Hip&Leg	Waist	Animal Stretch	Waist	Hip&Leg	Pilates Workout	
	Risa.I	Nobue.S	Yoko.y	Nobue.S	KAORI.T	moeko.t	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Pilates Barre	Reset Flow	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 サイトをご覧ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前までにお申し込みしております。
 ・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

【

11/17

～

11/24

】

スケジュール

2025/11/16

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	Pilates Cardio	Hip&Leg	Hip Punch	Pilates Workout	Basic
Yoko.y	Yoko.y	Honoka.K	KAORI.T	KAORI.T	Mai	moeko.t	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	Leg Lines	Pilates Barre	Waist	Basic	Stretch&Conditioning	Pilates Cardio
natsumi.N	Mai	Honoka.K	Nobue.S	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	Yume	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	moeko.t	Mai	natsumi.N	natsumi.N	moeko.t	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

2025/11/16

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	Pilates Cardio	Hip&Leg	Basic
KAORI.T	natsumi.N	Mika	KAORI.T	KAORI.T	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	Pilates Cardio	Animal Stretch
Nobue.S	Nobue.S	Yoko.y	Mizuki	KAORI.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
Nobue.S	Yoko.y	Mizuki	karin.N	moeko.t	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	
Yoko.y	KAORI.T	Mizuki	Nobue.S	natsumi.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Cardio	Animal Stretch	Waist	Basic		
未確定	Yoko.y	Nobue.S	karin.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、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。