

pilatesK 立川店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/19 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Basic natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio KAORI.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg KAORI.T	10:30 ~ 11:30 Basic natsumi.N	
		12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Leg Lines natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Basic natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm moeko.t	
		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm moeko.t	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KAORI.T	13:30 ~ 14:30 Basic Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Leg Lines natsumi.N	
			15:00 ~ 16:00 Shape up waist natsumi.N		15:00 ~ 16:00 jump to burn moeko.t	15:00 ~ 16:00 Basic Nobue.S		
					16:30 ~ 17:30 Shape up waist natsumi.N	16:30 ~ 17:30 Waist spXmas Yoko.y		
					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg moeko.t	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio KAORI.T		
		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio KAORI.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout moeko.t	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Leg Lines natsumi.N		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yoko.y	
		19:30 ~ 20:30 Basic Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ryoka.a	19:30 ~ 20:30 jump to burn natsumi.N			19:30 ~ 20:30 Pilates Workout moeko.t	
		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg KAORI.T	21:00 ~ 22:00 Basic moeko.t	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Nobue.S			21:00 ~ 22:00 Body Balance Yoko.y	

pilatesK 立川店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Leg Lines natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Leg Lines natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Basic moeko.t	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio KAORI.T	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Risa.I	12:00 ~ 13:00 Shape up waist natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout moeko.t	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg KAORI.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio KAORI.T
13:30 ~ 14:30 Shape up waist natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Basic Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KAORI.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KAORI.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Nobue.S
15:00 ~ 16:00 Basic Nobue.S		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Risa.I		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg moeko.t	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Misaki.Y		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg KAORI.T
				16:30 ~ 17:30 Basic natsumi.N	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Nobue.S		
				18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Ayumi.S		
18:00 ~ 19:00 jump to burn moeko.t	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas moeko.t	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miku.I	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio KAORI.T	19:30 ~ 20:30 jump to burn natsumi.N		18:00 ~ 19:00 Basic Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Elly
19:30 ~ 20:30 Back & Arm natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Leg Lines natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Nobue.S			19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Nobue.S
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg moeko.t	21:00 ~ 22:00 Basic moeko.t	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Miku.I	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nobue.S			21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Elly

・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。

pilatesK 立川店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/16 更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
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	
Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Pilates Cardio	Basic	Back&Spine	Basic	Waist spXmas	Hip Punch	
natsumi.N	Nobue.S	KAORI.T	moeko.t	Yoko.y	Yume	Nobue.S	未確定	
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&Spine	Animal Stretch	Body Balance	Shape up waist	Hip Punch	Back&Arm	Release&Strength	Pilates Barre	
Yoko.y	Yoko.y	Mei.D	natsumi.N	未確定	moeko.t	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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Body Balance	Waist spXmas	Pilates Barre	Pilates Workout	Basic	Shape up waist	jump to burn	Back&Arm	
Yoko.y	Nobue.S	Mei.D	moeko.t	Nobue.S	Yume	未確定	moeko.t	
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		
	Basic		Back&Arm	Waist spXmas		Hip&Leg		
	Yoko.y		未確定	Yoko.y		KAORI.T		
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
			Pilates Cardio	Back&Arm				
			Risa.I	moeko.t				
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
			Hip&Leg	jump to burn				
			Yoko.y	未確定				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Leg Lines	Hip&Leg	Back&Arm	Release&Strength		Pilates Barre	Pilates Cardio	Shape up waist	
Mirai.Y	CHIHARU.n	natsumi.N	未確定		Nobue.S	KAORI.T	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 Workout	Pilates Barre	Hip&Leg			jump to burn	Back&Arm	Basic	
natsumi.N	Yoko.y	KAORI.T			moeko.t	natsumi.N	Yoko.y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist spXmas	Basic	jump to burn			Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Pilates Cardio	
Mirai.Y	CHIHARU.n	natsumi.N			Nobue.S	KAORI.T	KAORI.T	

pilatesK 立川店		【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール					
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
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			
Pilates Workout	Body Balance	Pilates Barre	Shape up waist	Hip Punch			
moeko.t	Yoko.y	Nobue.S	natsumi.N	未確定			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Hip&Leg	jump to burn	Hip Punch	Pilates Cardio	Pilates Barre			
moeko.t	moeko.t	未確定	KAORI.T	Yoko.y			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic	Back&Spine	Pilates Cardio	Basic	Pilates Workout			
Nobue.S	Yoko.y	KAORI.T	Nobue.S	moeko.t			
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				
jump to burn		Waist	Release&Strength				
未確定		Nobue.S	未確定				
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
		Hip&Leg	jump to burn				
		KAORI.T	未確定				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
		Pilates Workout	Hip&Leg				
		moeko.t	KAORI.T				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00			
Leg Lines	Back&Arm	Basic		Release&Strength			
natsumi.N	natsumi.N	moeko.t		未確定			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Waist spXmas	Hip Punch			Animal Stretch			
Nobue.S	未確定			Yoko.y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
Release&Strength	Basic			Shape up waist			
未確定	natsumi.N			natsumi.N			

・休職可能レッスン
 ・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、1週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。