

pilatesK 立川店

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール

2026/01/09 更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30 Hip Punch moeko.t	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Waist Akari.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akari.S
		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Leg Lines natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg moeko.t	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Release&Strength natsumi.N
		13:30 ~ 14:30 jump to burn Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Basic Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Akari.S	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Moe.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout natsumi.N
		15:00 ~ 16:00 Basic moeko.t	15:00 ~ 16:00 Waist Akari.S		15:00 ~ 16:00 Body Balance Yoko.y		15:00 ~ 16:00 Waist Akari.S
		16:30 ~ 17:30 Animal Stretch Yoko.y	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout natsumi.N				
		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Release&Strength natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Basic Yoko.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Miharu.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Akari.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nobue.S
		19:30 ~ 20:30 Body Balance Yoko.y		19:30 ~ 20:30 jump to burn moeko.t	19:30 ~ 20:30 Basic Yoko.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist natsumi.N
				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yoko.Y	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Miharu.H	21:00 ~ 22:00 Waist Akari.S	21:00 ~ 22:00 Basic Nobue.S

pilatesK 立川店

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Body Balance Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg CHIHARU.n	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akari.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Basic natsumi.N
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Basic moeko.t	12:00 ~ 13:00 Hip Punch moeko.t	12:00 ~ 13:00 Leg Lines natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akari.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nobue.S
13:30 ~ 14:30 Reset Flow Ayumi.S	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Leg Lines natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Waist Akari.S	13:30 ~ 14:30 Release&Strength natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg natsumi.N
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	15:00 ~ 16:00 Basic Nobue.S	15:00 ~ 16:00 Hip Punch moeko.t	15:00 ~ 16:00 Basic moeko.t		15:00 ~ 16:00 Basic natsumi.N	
	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Yoko.y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Misaki.Y	16:30 ~ 17:30 Waist Akari.S				
18:00 ~ 19:00 jump to burn moeko.t	18:00 ~ 19:00 Basic Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Waist Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Basic moeko.t	18:00 ~ 19:00 Waist Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Basic Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Hip Punch moeko.t	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Akari.S
19:30 ~ 20:30 Leg Lines natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Waist Nobue.S		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akari.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout moeko.t	19:30 ~ 20:30 Shape up waist natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Basic moeko.t	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nobue.S
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Akari.S				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Waist Akari.S	21:00 ~ 22:00 Waist Akari.S

🟢：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		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/09 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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 Punch	Basic		Waist	Basic	Body Balance	Shape up waist	Back & Arm	
moeko.t	moeko.t		Akari.S	Nobue.S	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	12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Back & Spine		Basic	Waist	Basic	Pilates Workout	Hip Punch	
Yoko.y	Yoko.y		Nobue.S	Akari.S	Nobue.S	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	
Pilates Cardio	Waist		Shape up waist	jump to burn	Back & Spine	Basic	Release&Strength	
Miharu.H	Yoko.y		natsumi.N	Nobue.S	Yoko.y	natsumi.N	natsumi.N	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg	jump to burn		Back & Arm	Hip Punch	jump to burn		Pilates Cardio	
moeko.t	moeko.t		Akari.S	moeko.t	Nobue.S		未確定	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	
Release&Strength	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Back & Arm			Basic	
Miharu.H	moeko.t		Nobue.S	Akari.S			natsumi.N	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Body Balance		Hip & Leg	Pilates Workout	Pilates Cardio	Pilates Barre	Reset Flow	
moeko.t	Yoko.y		natsumi.N	moeko.t	Camila.K	Nobue.S	Ayumi.S	
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Animal Stretch					Back & Arm	Waist	Hip & Leg	
Yoko.y					Akari.S	Akari.S	natsumi.N	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Waist	jump to burn		
					Akari.S	Nobue.S		

pilatesK 立川店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio	Waist	Stretch & Conditioning		Shape up waist	Animal Stretch	Basic	
未確定	Akari.S	Nobue.S		natsumi.N	Yoko.y	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	
Basic	Animal Stretch	Shape up waist		Back & Arm	Body Balance	Pilates Workout	
Nobue.S	Yoko.y	natsumi.N		Akari.S	Yoko.y	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	
Back & Spine	Back & Arm	Pilates Barre		Basic	Hip & Leg	Waist	
Yoko.y	Akari.S	Nobue.S		natsumi.N	natsumi.N	Akari.S	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Pilates Barre		Waist		Leg Lines		Pilates Barre	
Nobue.S		Akari.S		natsumi.N		Nobue.S	
16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30	
Waist						Hip Punch	
Akari.S						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	
Back & Arm	jump to burn	Reset Flow		Basic	Back & Arm	Back & Spine	
Akari.S	Nobue.S	Ayumi.S		Nobue.S	Akari.S	Yoko.y	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Basic	Back & Arm		Waist	Leg Lines	jump to burn	
	Nobue.S	Akari.S		Akari.S	natsumi.N	Nobue.S	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Body Balance	Leg Lines		Pilates Barre	Waist		
	Yoko.y	natsumi.N		Nobue.S	Akari.S		

 : 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。