

| pilatesK 立川店 |       | 【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール                  |                                                |                                                  |                                             |                                           |                                                | 2025/12/19 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<br>Hip Punch<br>moeko.t     | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Spine<br>Yoko.y          | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Nobue.S        | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Akari.S           | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Nobue.S  | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>Akari.S           |               |
|              |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm<br>Yoko.y       | 12:00 ~ 13:00<br>Leg Lines<br>natsumi.N        | 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg<br>moeko.t              | 12:00 ~ 13:00<br>Animal Stretch<br>Yoko.y   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nobue.S         | 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>natsumi.N |               |
|              |       | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Nobue.S  | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Yoko.y               | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch&Conditioning<br>Nobue.S | 13:30 ~ 14:30<br>Back&Arm<br>Akari.S        | 13:30 ~ 14:30<br>Hip&Leg<br>ryoka.a       | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Workout<br>natsumi.N  |               |
|              |       | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>moeko.t         | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Akari.S              |                                                  | 15:00 ~ 16:00<br>Body Balance<br>Yoko.y     |                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Akari.S              |               |
|              |       | 16:30 ~ 17:30<br>Animal Stretch<br>Yoko.y | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Workout<br>natsumi.N  |                                                  |                                             |                                           |                                                |               |
|              |       |                                           |                                                |                                                  |                                             |                                           |                                                |               |
|              |       | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Nobue.S | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>natsumi.N | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Yoko.Y                 | 18:00 ~ 19:00<br>Back&Spine<br>Miharu.H     | 18:00 ~ 19:00<br>Back&Arm<br>Akari.S      | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Nobue.S      |               |
|              |       | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>Yoko.y   |                                                | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>moeko.t         | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Yoko.Y            | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Nobue.S | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>natsumi.N   |               |
|              |       |                                           |                                                | 21:00 ~ 22:00<br>Back&Arm<br>Yoko.Y              | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Miharu.H | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Akari.S         | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>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<br>Body Balance<br>Yoko.y  | 10:30 ~ 11:30<br>Hip&Leg<br>CHIHARU.n              | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Nobue.S  | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Spine<br>Yoko.y     | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>natsumi.N | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>Akari.S             | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>natsumi.N  | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>natsumi.N       |
| 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg<br>Yoko.y       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nobue.S                  | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>Mirai.Y | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>moeko.t         | 12:00 ~ 13:00<br>Hip Punch<br>moeko.t          | 12:00 ~ 13:00<br>Leg Lines<br>natsumi.N          | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm<br>Akari.S           | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Nobue.S  |
| 13:30 ~ 14:30<br>Reset Flow<br>Ayumi.S   | 13:30 ~ 14:30<br>Animal Stretch<br>Yoko.y          | 13:30 ~ 14:30<br>Hip&Leg<br>Yoko.y         | 13:30 ~ 14:30<br>Animal Stretch<br>Yoko.y | 13:30 ~ 14:30<br>Leg Lines<br>natsumi.N        | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Akari.S                | 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>natsumi.N | 13:30 ~ 14:30<br>Hip&Leg<br>natsumi.N     |
|                                          | 15:00 ~ 16:00<br>Stretch&Conditioning<br>CHIHARU.n | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Mirai.Y          | 15:00 ~ 16:00<br>Hip Punch<br>moeko.t     | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>moeko.t              |                                                  | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>natsumi.N            |                                           |
|                                          | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y           | 16:30 ~ 17:30<br>Back&Spine<br>Yoko.y      | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Akari.S         |                                                |                                                  |                                                |                                           |
|                                          |                                                    |                                            |                                           |                                                |                                                  |                                                |                                           |
| 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>moeko.t | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Yoko.y                   | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Nobue.S          | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>moeko.t         | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Nobue.S              | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Nobue.S                | 18:00 ~ 19:00<br>Hip Punch<br>moeko.t          | 18:00 ~ 19:00<br>Back&Arm<br>Akari.S      |
| 19:30 ~ 20:30<br>Leg Lines<br>natsumi.N  | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Nobue.S                  |                                            | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>Akari.S      | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Workout<br>moeko.t    | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>natsumi.N     | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>moeko.t              | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Nobue.S |
| 21:00 ~ 22:00<br>Back&Arm<br>Akari.S     |                                                    |                                            |                                           | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Nobue.S      | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch&Conditioning<br>Nobue.S | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Akari.S              | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Akari.S         |

・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 |                      |                 |                |                 |                  | 2025/12/13 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         |                          | Pilates Cardio       | Basic           | Body Balance   | Shape up waist  | Back&Arm         |               |
| moeko.t          | moeko.t       |                          | Risa.I               | 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  |                          | Pilates Barre        | Hip Punch       | jump to burn   |                 | Pilates Cardio   |               |
| moeko.t          | moeko.t       |                          | Risa.I               | 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         | 未確定            | 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        |                 |  |

・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が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。