

pilatesK 立川店

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール

2026/02/25 更新

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

pilatesK 立川店

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akari.S	10:30 ~ 11:30 Hip Punch moeko.t	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Leg Lines natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg KAORI.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akari.S
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akari.S	12:00 ~ 13:00 Basic Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout moeko.t	12:00 ~ 13:00 Back & Arm moeko.t	12:00 ~ 13:00 Waist Akari.S	12:00 ~ 13:00 Pre Basic moeko.t	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nobue.S
13:30 ~ 14:30 Waist Akari.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Pre Basic moeko.t	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Hip Punch moeko.t	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout moeko.t	13:30 ~ 14:30 Basic Nobue.S
	15:00 ~ 16:00 Waist Akari.S	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Akari.S	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg moeko.t		15:00 ~ 16:00 Basic Nobue.S	15:00 ~ 16:00 Release&Strength natsumi.N	
		16:30 ~ 17:30 Basic Yoko.y			16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yoko.y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm moeko.t	
18:00 ~ 19:00 Leg Lines natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Basic Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Akari.S	18:00 ~ 19:00 Shape up waist natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Hip Punch moeko.t
19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Waist Akari.S	19:30 ~ 20:30 Basic moeko.t	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Nobue.S		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nobue.S
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg natsumi.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Akari.S		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Waist Nobue.S			21:00 ~ 22:00 Waist moeko.t

🌱：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週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

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/25 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火
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
Waist	Pilates Cardio	Back & Spine	Hip & Leg	Leg Lines	Hip & Leg	Basic	Shape up waist
Akari.S	KAORI.T	Yoko.y	KAORI.T	natsumi.N	Yoko.y	moeko.t	natsumi.N
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	Leg Lines	Pre Basic	Body Balance	Basic	Back & Arm	Waist	Basic
moeko.t	natsumi.N	moeko.t	Yoko.y	Yoko.y	Akari.S	Akari.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
Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Barre	Pilates Cardio	Waist	Pre Basic	jump to burn	Release&Strength
Akari.S	KAORI.T	Yoko.y	KAORI.T	Akari.S	moeko.t	Nobue.S	natsumi.N
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
jump to burn		Hip Punch		Pilates Cardio	Animal Stretch	Hip & Leg	Pilates Workout
Nobue.S		moeko.t		Yoko.y	Yoko.y	moeko.t	moeko.t
				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
				Release&Strength	Waist	Pilates Barre	
				natsumi.N	Akari.S	Nobue.S	
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
Basic	Stretch & Conditioning	jump to burn	Back & Arm	Shape up waist	Pilates Workout	Basic	Basic
Nobue.S	Nobue.S	moeko.t	Akari.S	natsumi.N	moeko.t	Nobue.S	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 & Arm	Pilates Workout	Waist	Waist	Back & Arm		Back & Arm	Hip & Leg
Akari.S	natsumi.N	Akari.S	Akari.S	Akari.S		Akari.S	moeko.t
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength	Basic	Back & Arm	Back & Spine				Leg Lines
Mao	Nobue.S	Akari.S	Yoko.y				natsumi.N

pilatesK 立川店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Hip & Leg	Pre Basic	Waist
natsumi.N	KAORI.T	moeko.t	Akari.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Back & Spine	Hip & Leg	Stretch & Conditioning
KAORI.T	Yoko.y	moeko.t	Nobue.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Basic	Back & Arm	Back & Arm
natsumi.N	Yoko.y	Akari.S	Akari.S
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
	Pilates Cardio		Animal Stretch
	KAORI.T		Yoko.y
			16:30 ~ 17:30
			jump to burn
			Nobue.S
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Leg Lines	Basic	Hip & Leg
Akari.S	natsumi.N	natsumi.N	Yoko.y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip Punch	Release&Strength	Leg Lines	Waist
moeko.t	natsumi.N	natsumi.N	Akari.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist	Body Balance	Hip Punch	
Akari.S	Yoko.y	moeko.t	

👉: 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。