

pilatesK 立川店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/31 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		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		Pilates Workout	Back&Arm	Back&Spine	jump to burn	Back&Spine	Waist	
natsumi.N		Mizuki	Akari.S	Rico	Nobue.S	Yoko.y	Akari.S	
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		Pilates Barre	Animal Stretch	Pilates Cardio	Shape up waist	Basic	jump to burn	
moeko.t		Rico	Yoko.y	Mizuki	natsumi.N	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	13:30 ~ 14:30	
jump to burn		Hip&Leg	Waist	Hip&Leg	Basic	Shape up waist	Back&Arm	
moeko.t		natsumi.N	Akari.S	natsumi.N	natsumi.N	natsumi.N	Akari.S	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Back&Arm		jump to burn		Basic		Animal Stretch	Hip Punch	
natsumi.N		moeko.t		Nobue.S		Yoko.y	moeko.t	
16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
Hip Punch						Pre Basic	Basic	
moeko.t						moeko.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	
Basic		Shape up waist	Basic	Release&Strength	Waist	Pilates Workout	Waist	
natsumi.N		Rinka	Nobue.S	natsumi.N	Akari.S	natsumi.N	Akari.S	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Pre Basic	Body Balance	Pilates Barre	Back&Arm	Hip&Leg		
		moeko.t	Yoko.y	Nobue.S	Akari.S	moeko.t		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Leg Lines	jump to burn	Shape up waist	Pilates Barre			
		natsumi.N	Nobue.S	natsumi.N	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	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
Pilates Barre	Back&Arm	Hip Punch	Stretch&Conditioning	Leg Lines	Body Balance	Waist	Back&Arm
Nobue.S	Akari.S	moeko.t	Nobue.S	natsumi.N	Yoko.y	Akari.S	Akari.S
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&Arm	Basic	Back&Spine	Pilates Workout	Back&Arm	Waist	Pre Basic	jump to burn
Akari.S	Yoko.y	Yoko.y	moeko.t	moeko.t	Akari.S	moeko.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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist	Pilates Cardio	Pre Basic	Pilates Barre	Hip Punch	jump to burn	Pilates Workout	Basic
Akari.S	Yoko.y	moeko.t	Nobue.S	moeko.t	Nobue.S	moeko.t	Nobue.S
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
	Waist	Back&Arm	Hip&Leg		Basic	Release&Strength	
	Akari.S	Akari.S	moeko.t		Nobue.S	natsumi.N	
		Basic			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
		Yoko.y			Pilates Cardio	Back&Arm	
					Yoko.y	Akari.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
Leg Lines	Pilates Barre	Body Balance	Pilates Cardio	Basic	Back&Arm	Shape up waist	Hip Punch
natsumi.N	Nobue.S	Yoko.y	Yoko.y	Nobue.S	Akari.S	natsumi.N	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
Basic	jump to burn	Waist	Basic	Animal Stretch	Stretch&Conditioning		Pilates Barre
Nobue.S	Nobue.S	Akari.S	moeko.t	Yoko.y	Nobue.S		Nobue.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Hip&Leg	Back&Arm		Back&Spine	Waist			Waist
natsumi.N	Akar.S		Yoko.y	Nobue.S			moeko.t

・休館可能レッスン
 ・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時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		【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/01/31 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	Pilates Barre	Shape up waist	Pilates Workout	Basic	Basic
Nobue.S	Nobue.S	moeko.t	Nobue.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	Basic	Back&Arm		Back&Arm	Hip&Leg
Nobue.S	natsumi.N	Akari.S	Nobue.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	Yoko.y	Nobue.S		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Shape up waist	Basic	Body Balance	Back&Arm		
natsumi.N	Yoko.y	Yoko.y	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		
Body Balance	Leg Lines	Basic	Hip&Leg		
Yoko.y	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、受講料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。