

pilatesK 立川店

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/03/16 更新

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

pilatesK 立川店

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Basic Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg moeko.t	10:30 ~ 11:30 Basic natsumi.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mika.N	10:30 ~ 11:30 Basic moeko.t	10:30 ~ 11:30 Release&Strength natsumi.N
12:00 ~ 13:00 Waist Akari.S	12:00 ~ 13:00 Hip Punch moeko.t	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout moeko.t	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuina	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Pre Basic moeko.t
13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Basic moeko.t	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio moeko.t
	15:00 ~ 16:00 jump to burn Nobue.S		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg moeko.t		15:00 ~ 16:00 Waist Akari.S	15:00 ~ 16:00 Back & Spine Yoko.y	
					16:30 ~ 17:30 Basic natsumi.N	16:30 ~ 17:30 Pre Basic moeko.t	
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio moeko.t	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Pre Basic moeko.t	18:00 ~ 19:00 Waist Akari.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm natsumi.N
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akari.S	19:30 ~ 20:30 Pre Basic moeko.t	19:30 ~ 20:30 Shape up waist yukino	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akari.S		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Yoko.y
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg moeko.t	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Basic Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Hip Punch moeko.t	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Akari.S			21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Yoko.y

👉：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

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/16 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
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
Basic	Reset Flow	Hip & Leg	Back & Arm	Reset Flow	Waist	Basic	Pilates Cardio
natsumi.N	Mika.N	Yoko.y	Akari.S	Mika.N	Akari.S	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn	Waist	Pilates Workout	Release&Strength	jump to burn	Basic	Reset Flow	Hip & Leg
Nobue.S	Akari.S	moeko.t	natsumi.N	Nobue.S	Nobue.S	makiho	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	13:30 ~ 14:30
Release&Strength	Back & Arm	Pre Basic	Waist	Body Balance	Pilates Cardio	Hip & Leg	Animal Stretch
yukino	Akari.S	moeko.t	Akari.S	Yoko.y	moeko.t	Yoko.y	Yoko.y
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
Back & Arm		Back & Spine	Basic	Back & Arm	Back & Arm		Pre Basic
Akari.S		Yoko.y	Yoko.y	Akari.S	Akari.S		moeko.t
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
			Back & Spine	Animal Stretch	Hip Punch		
			Yoko.y	Yoko.y	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	18:00 ~ 19:00
Waist	Basic	Body Balance	Pilates Workout	Stretch & Conditioning	Pre Basic	Back & Arm	Body Balance
Akari.S	Nobue.S	Yoko.y	natsumi.N	Nobue.S	moeko.t	Akari.S	Yoko.y
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
Pilates Cardio	jump to burn	Basic	Hip & Leg	Waist		Pilates Workout	Back & Spine
moeko.t	Nobue.S	Nobue.S	Yoko.y	Akari.S		natsumi.N	Yoko.y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn				Waist	Release&Strength
Akari.S	natsumi.N	Nobue.S				Akari.S	natsumi.N

pilatesK 立川店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
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
Release&Strength	Basic	Shape up waist	jump to burn	Stretch & Conditioning	Back & Arm	jump to burn
natsumi.N	Nobue.S	natsumi.N	Nobue.S	Nobue.S	Akari.S	Nobue.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
Pilates Cardio	Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Cardio	Basic
Yoko.y	Akari.S	Yoko.y	Nobue.S	moeko.t	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
Waist	jump to burn	Body Balance	Back & Arm	Back & Arm	Waist	Back & Arm
Akari.S	Nobue.S	Yoko.y	Akari.S	natsumi.N	Akari.S	Akari.S
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
	Waist		Shape up waist	Pilates Workout		Animal Stretch
	Akari.S		natsumi.N	moeko.t		Yoko.y
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
			Pre Basic	Waist		
			moeko.t	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
Hip Punch	Animal Stretch	Waist	Pilates Cardio	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg
moeko.t	Yoko.y	Akari.S	moeko.t	natsumi.N	moeko.t	Yoko.y
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	Body Balance	Reset Flow	Waist		Hip Punch	Reset Flow
Nobue.S	Yoko.y	未確定	Akari.S		moeko.t	makiho
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Basic	Back & Arm			jump to burn	Shape up waist
moeko.t	Nobue.S	Akari.S			Nobue.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。