

pilatesK 立川店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/13 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		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		Back & Arm	Basic	Pilates Cardio	Shape up waist	Animal Stretch	Hip & Leg	
natsumi.N		Akari.S	Nobue.S	未確定	natsumi.N	Yoko.y	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	
Pre Basic		jump to burn	Body Balance	Basic	Pre Basic	Back & Arm	jump to burn	
moeko.t		Nobue.S	Yoko.y	Nobue.S	moeko.t	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	
Waist		Waist	jump to burn	Hip Punch	Release&Strength	Basic	Shape up waist	
Nobue.S		Akari.S	Nobue.S	moeko.t	natsumi.N	moeko.t	natsumi.N	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Pilates Workout		Basic		Waist		Pilates Cardio	Basic	
natsumi.N		Nobue.S		Akari.S		未確定	Nobue.S	
16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg						Waist	Reset Flow	
moeko.t						Akari.S	未確定	
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		Animal Stretch	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Pilates Workout	Pre Basic	Waist	
Nobue.S		Yoko.y	Akari.S	Nobue.S	moeko.t	moeko.t	Nobue.S	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Basic	Pilates Cardio	Back & Arm	Waist	Body Balance		
		natsumi.N	Yoko.y	Akari.S	Nobue.S	Yoko.y		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Back & Spine	Waist	jump to burn	Basic			
		Yoko.y	Akari.S	Nobue.S	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	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	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic	jump to burn	Body Balance	Basic	Release&Strength
Yoko.y	Nobue.S	moeko.t	natsumi.N	Nobue.S	Yoko.y	Yoko.y	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
Waist	Hip Punch	Pilates Workout	Back & Spine	Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio	Pre Basic
Akari.S	moeko.t	moeko.t	Yoko.y	Nobue.S	natsumi.N	未確定	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
Back & Spine	Basic	Body Balance	Reset Flow	Hip & Leg	Animal Stretch	Stretch & Conditioning	Shape up waist
Yoko.y	moeko.t	Yoko.y	未確定	natsumi.N	Yoko.y	Nobue.S	natsumi.N
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
	jump to burn		Hip & Leg		Waist	Back & Spine	
	Nobue.S		Yoko.y		Akari.S	Yoko.y	
					16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
					Basic	Pre Basic	
					natsumi.N	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
Pilates Cardio	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Pre Basic	Waist	Pilates Workout	jump to burn	Reset Flow
未確定	Yoko.y	Nobue.S	moeko.t	Akari.S	natsumi.N	Nobue.S	未確定
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	Pre Basic	Shape up waist	Pilates Cardio	Reset Flow	Back & Arm		Hip & Leg
Akari.S	moeko.t	natsumi.N	Yoko.y	未確定	Akari.S		Yoko.y
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	Pilates Cardio	Basic	Hip Punch	Back & Arm			Animal Stretch
moeko.t	Yoko.y	Nobue.S	moeko.t	Akari.S			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。

pilatesK 立川店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/13 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	
Reset Flow	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	
未確定	未確定	Yoko.y	Akari.S	Yoko.y	Akari.S	Yoko.y	未確定	
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	未確定	Yoko.y	
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	
natsumi.N	Akari.S	moeko.t	Akari.S	Yoko.y	未確定	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	natsumi.N	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 🌱	Reset Flow	
Akari.S	Nobue.S	Yoko.y	natsumi.N	Nobue.S	moeko.t	Akari.S	未確定	
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	
未確定	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 🌱	Reset Flow	jump to burn				Waist 🌱	Release&Strength	
Akari.S	未確定	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	Reset Flow	jump to burn	Back & Arm 🌱	jump to burn		
natsumi.N	Nobue.S	natsumi.N	未確定	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 Workout	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱		
natsumi.N	Akari.S	Yoko.y	Nobue.S	Nobue.S	未確定	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 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		
Akari.S	Nobue.S	Yoko.y	Akari.S	未確定	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 🌱	Release&Strength				
			moeko.t	未確定				
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	未確定	moeko.t	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	未確定		
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。