

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2020/04/24 更新

pilatesK 立川店		【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール					
05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic natsumi.N	Pilates Cardio Yoko.y	Release&Strength mizuki.K		Basic natsumi.N	Hip Punch moeko.t	Back & Arm Akari.S	Body Balance Yoko.y
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 Nobue.S	Basic natsumi.N	Hip Punch moeko.t		jump to burn Nobue.S	Basic natsumi.N	Release&Strength mizuki.K	Pre Basic mizuki.K
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
Hip & Leg natsumi.N	Body Balance Yoko.y	Pre Basic mizuki.K		Back & Spine Yoko.y	Waist Nobue.S	Basic natsumi.N	Back & Arm Yoko.y
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
	Back & Arm Akari.S	Waist Akari.S		Pilates Barre Nobue.S	Stretch & Conditioning Nobue.S	Shape up waist mizuki.K	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
	Pilates Barre Yoko.y	Back & Arm Akari.S		Hip & Leg Yoko.y	Pilates Workout 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
Back & Spine Yoko.y	Waist Akari.S	Pilates Workout moeko.t		Pilates Cardio Yoko.y	Hip & Leg natsumi.N	Waist Akari.S	Release&Strength mizuki.K
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
Waist Nobue.S	Hip & Leg natsumi.N	Stretch & Conditioning Akari.S		Release&Strength mizuki.K	Pilates Barre Nobue.S	Stretch & Conditioning Akari.S	Basic Nobue.S
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Animal Stretch Yoko.y						Hip & Leg natsumi.N	jump to burn Nobue.S

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

pilatesK 立川店		【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール					
05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
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	10:30 ~ 11:30
Animal Stretch Yoko.y	Hip Punch Mika	Stretch & Conditioning Akari.S	Back & Spine Yoko.y	Pilates Barre Nobue.S	jump to burn Nobue.S	Basic mizuki.K	Waist 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
Waist Nobue.S	Basic Mika	jump to burn Nobue.S	Pre Basic mizuki.K	Hip & Leg natsumi.N	Basic natsumi.N	Hip Punch Mika	Body Balance mizuki.K
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 mizuki.K	Pilates Cardio Yoko.y	Waist Nobue.S	Pilates Workout moeko.t	Basic Nobue.S	Waist Nobue.S	Shape up waist mizuki.K	jump to burn Nobue.S
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
Basic Nobue.S	Hip & Leg Yoko.y		Release&Strength mizuki.K		Back & Spine Yoko.y		Pre Basic mizuki.K
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30
Hip & Leg natsumi.N	Pilates Barre Nobue.S						Back & Arm 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
Shape up waist mizuki.K	jump to burn Nobue.S	Body Balance Akari.S	Basic Yoko.y	Back & Arm Akari.S	Pilates Cardio Yoko.y	Waist Nobue.S	Basic Nobue.S
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
Pre Basic Yoko.y		Basic natsumi.N	Hip Punch moeko.t	Animal Stretch Yoko.y	Hip & Leg natsumi.N	Stretch & Conditioning Akari.S	Shape up waist mizuki.K
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Back & Arm Akari.S	Waist Yoko.y	Body Balance Akari.S	Pre Basic Yoko.y	Pilates Barre Nobue.S	

・休館可能レッスン
 ・クラスの定員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週間前までお問い合わせしております。
 ・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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/24 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Body Balance mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Akari.S	10:30 ~ 11:30 Waist Akari.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Akari.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout moeko.t
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Basic mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Waist mizuki.K	12:00 ~ 13:00 jump to burn mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning mizuki.K
13:30 ~ 14:30 Back&Arm mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Akari.S	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Akari.S	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mika	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Waist Akari.S	13:30 ~ 14:30 Body Balance Akari.S	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Akari.S
15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Yoko.y		15:00 ~ 16:00 jump to burn Nobue.S		15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning mizuki.K		15:00 ~ 16:00 Basic natsumi.N	15:00 ~ 16:00 Hip Punch moeko.t
16:30 ~ 17:30 Basic natsumi.N						16:30 ~ 17:30 Back&Spine Yoko.y	16:30 ~ 17:30 Body Balance Akari.S
18:00 ~ 19:00 Back&Spine Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Basic mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout moeko.t	18:00 ~ 19:00 Back&Spine Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Waist Akari.S	18:00 ~ 19:00 Basic mizuki.K
	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Body Balance Akari.S	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Yoko.y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Yoko.y	
	21:00 ~ 22:00 Release&Strength mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Basic Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Back&Spine Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Basic Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg natsumi.N		

pilatesK 立川店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S		10:30 ~ 11:30 Shape up waist mizuki.K			10:30 ~ 11:30 Waist Akari.S
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yoko.y		12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S			12:00 ~ 13:00 jump to burn mizuki.K
13:30 ~ 14:30 jump to burn Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg natsumi.N	14:00 ~ 15:00 Shape up waist mizuki.K	13:30 ~ 14:30 jump to burn mizuki.K			13:30 ~ 14:30 Back&Spine Yoko.y
	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Nobue.S	15:30 ~ 16:30 Basic mizuki.K	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Akari.S			15:00 ~ 16:00 Basic natsumi.N
				close	close	16:30 ~ 17:30 Back&Arm mizuki.K
18:00 ~ 19:00 Body Balance mizuki.K	17:30 ~ 18:30 Back&Spine Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Mika	18:00 ~ 19:00 Basic Nobue.S			18:00 ~ 19:00 Body Balance Akari.S
19:30 ~ 20:30 Pre Basic mizuki.K		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Waist Akari.S			
21:00 ~ 22:00 Waist Nobue.S		21:00 ~ 22:00 Release&Strength mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nobue.S			

・休職可能レッスン
 ・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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時刻1週間前までのごキャンセルは前日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。