

pilatesK 立川店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2020/06/18 更新

| 06/01 | 06/02  | 06/03                                     | 06/04                                     | 06/05                                     | 06/06  | 06/07                                       | 06/08  |
|-------|--|---|---|---|--|---|--|
| 月     | 火  | 水   | 木   | 金   | 土  | 日   | 月  |
|       | 10:30 ~ 11:30<br>Hip Punch<br>Mika               | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic<br>Yoko.y      | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Spine<br>Yoko.y     | 10:30 ~ 11:30<br>Reset Flow<br>makiho     | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Yoko.y        | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Nobue.S           | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Spine<br>Yoko.y            |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm<br>Akari.S             | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Yoko.y   | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Akari.S         | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nobue.S         | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch&Conditioning<br>Akari.S | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Nobue.S    | 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg<br>natsumi.N            |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Mika          | 13:30 ~ 14:30<br>Hip&Leg<br>natsumi.N     | 13:30 ~ 14:30<br>Animal Stretch<br>Yoko.y | 13:30 ~ 14:30<br>Hip Punch<br>makiho      | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y         | 13:30 ~ 14:30<br>Hip&Leg<br>natsumi.N       | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Yoko.y        |
|       | 15:00 ~ 16:00<br>Pre Basic<br>mizuki.K           |   | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>natsumi.N       |   | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>mizuki.K               | 15:00 ~ 16:00<br>Body Balance<br>mizuki.K   |  |
| close |  |   |   |   | 16:30 ~ 17:30<br>Back&Arm<br>Akari.S             | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Barre<br>Nobue.S   |  |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>mizuki.K      | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>Yuka.I | 18:00 ~ 19:00<br>Back&Arm<br>Akari.S      | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Akari.S         | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>mizuki.K    | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>mizuki.K | 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>Miharu.K          |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch&Conditioning<br>Akari.S | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>natsumi.N       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip&Leg<br>natsumi.N     | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Nobue.S | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Akari.S                |   | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nobue.S                |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Akari.S                | 21:00 ~ 22:00<br>Back&Arm<br>Yuka.I       | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>Akari.S  | 21:00 ~ 22:00<br>Back&Arm<br>Akari.S      |  |   | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch&Conditioning<br>Nobue.S |

pilatesK 立川店

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

| 06/09   | 06/10                                     | 06/11   | 06/12   | 06/13                                     | 06/14  | 06/15                                     | 06/16   |
|---|---|---|---|---|--|---|---|
| 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日  | 月   | 火   |
| 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Yoko.y       | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>mizuki.K | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Nobue.S             | 10:30 ~ 11:30<br>Animal Stretch<br>Miharu.K       | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Nobue.S | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>nene.I                 | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>Akari.S      | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>mizuki.K |
| 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>mizuki.K   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Yoko.y          | 12:00 ~ 13:00<br>Reset Flow<br>makiho         | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch&Conditioning<br>Miharu.K | 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg<br>natsumi.N     | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Nobue.S        | 12:00 ~ 13:00<br>Animal Stretch<br>Yoko.y | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nobue.S             |
| 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic<br>Yoko.y          | 13:30 ~ 14:30<br>Back&Arm<br>mizuki.K     | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Nobue.S      | 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic<br>Yoko.y              | 13:30 ~ 14:30<br>Back&Arm<br>Akari.S      | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>mizuki.K               | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Akari.S         | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Nobue.S             |
| 15:00 ~ 16:00<br>Release&Strength<br>mizuki.K |   | 15:00 ~ 16:00<br>Hip Punch<br>makiho          |   | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>Nobue.S  | 15:00 ~ 16:00<br>Back&Arm<br>nene.I              |   | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Cardio<br>Yoko.y     |
|   |   |   |   | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Nobue.S         | 16:30 ~ 17:30<br>Shape up waist<br>mizuki.K      |   |   |
| 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>MISA.T              | 18:00 ~ 19:00<br>Hip&Leg<br>natsumi.N     | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>mizuki.K | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>Yoko.y         | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Akari.S         | 18:00 ~ 19:00<br>Stretch&Conditioning<br>Nobue.S | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>mizuki.K        | 18:00 ~ 19:00<br>Hip&Leg<br>Yoko.y            |
| 19:30 ~ 20:30<br>Animal Stretch<br>Yoko.y     | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>Akari.S  | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>mizuki.K   | 19:30 ~ 20:30<br>Hip&Leg<br>natsumi.N             | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>Akari.S  |  | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Spine<br>Yoko.y     | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>mizuki.K     |
| 21:00 ~ 22:00<br>Hip&Leg<br>natsumi.N         | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Akari.S         | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Nobue.S             | 21:00 ~ 22:00<br>Back&Spine<br>Yoko.y             |   |  | 21:00 ~ 22:00<br>Hip&Leg<br>mizuki.K      | 21:00 ~ 22:00<br>Pre Basic<br>Yoko.y          |

:体験可能レッスン

・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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/06/16 更新

| 06/17  | 06/18  | 06/19                                       | 06/20  | 06/21                                       | 06/22  | 06/23                                     | 06/24  |
|--|--|---|--|---|--|---|--|
| 水  | 木  | 金   | 土  | 日   | 月  | 火   | 水  |
| 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Akari.S                | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>mizuki.K        | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>mizuki.K | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>mizuki.K            | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Yoko.y            | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch&Conditioning<br>Akari.S | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Nobue.S | 10:30 ~ 11:30<br>Hip Punch<br>Mika               |
| 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Nobue.S         | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm<br>mizuki.K            | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>natsumi.N         | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>Mika          | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Yoko.y     | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Nobue.S         | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Spine<br>Yoko.y     | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>natsumi.N              |
| 13:30 ~ 14:30<br>Stretch&Conditioning<br>Akari.S | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>kilali.s               | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>mizuki.K          | 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic<br>Yoko.y             | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>未確定               | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Nobue.S                | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Nobue.S  | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>mizuki.K      |
|  | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Barre<br>Nobue.S        |   | 15:00 ~ 16:00<br>Hip Punch<br>Mika               | 15:00 ~ 16:00<br>Shape up waist<br>Miharu.K |  | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Nobue.S         |  |
|  |  |   | 16:30 ~ 17:30<br>Stretch&Conditioning<br>Akari.S | 16:30 ~ 17:30<br>Reset Flow<br>Miharu.K     |  |   |  |
| 18:00 ~ 19:00<br>Animal Stretch<br>Yoko.y        | 18:00 ~ 19:00<br>Hip&Leg<br>natsumi.N            | 18:00 ~ 19:00<br>Back&Arm<br>mizuki.K       | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y         | 18:00 ~ 19:00<br>Hip&Leg<br>natsumi.N       | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Akari.S         | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>Yoko.y | 18:00 ~ 19:00<br>Stretch&Conditioning<br>Akari.S |
| 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nobue.S                | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Nobue.S         | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Nobue.S   | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Akari.S                |   | 19:30 ~ 20:30<br>Hip&Leg<br>natsumi.N            | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>natsumi.N       | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>mizuki.K        |
| 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Yoko.y        | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch&Conditioning<br>Nobue.S | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Nobue.S    |  |   | 21:00 ~ 22:00<br>Reset Flow<br>makiho            | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>Yoko.y   | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Akari.S                |

pilatesK 立川店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

| 06/25   | 06/26   | 06/27  | 06/28                                       | 06/29                                    | 06/30   |
|---|---|--|---|--|---|
| 木   | 金   | 土  | 日   | 月  | 火   |
| 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Akari.S             | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>Akari.S          | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>natsumi.N              | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>mizuki.K | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Akari.S | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Nobue.S             |
| 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>mizuki.K | 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg<br>natsumi.N         | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm<br>Akari.n             | 12:00 ~ 13:00<br>Animal Stretch<br>Yoko.y   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>natsumi.N      | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Nobue.S      |
| 13:30 ~ 14:30<br>Back&Arm<br>Akari.n          | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Akari.S      | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Nobue.S        | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>mizuki.K   | 13:30 ~ 14:30<br>Hip&Leg<br>Ena.N        | 13:30 ~ 14:30<br>Back&Arm<br>mizuki.K         |
| 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>Nobue.S      |   | 15:00 ~ 16:00<br>Hip&Leg<br>natsumi.N            | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Yoko.y            |  | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Barre<br>Nobue.S     |
|   |   | 16:30 ~ 17:30<br>jump to burn<br>Akari.n         | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>mizuki.K          |  |   |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Nobue.S             | 18:00 ~ 19:00<br>Pre Basic<br>mizuki.K        | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Nobue.S                | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Yoko.y     | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Nobue.S | 18:00 ~ 19:00<br>Hip&Leg<br>mizuki.K          |
| 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>mizuki.K   | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>mizuki.K | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch&Conditioning<br>Nobue.S |   | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>Akari.S     | 19:30 ~ 20:30<br>Reset Flow<br>未確定            |
| 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Nobue.S     | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Akari.S             |  |   | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Nobue.S        | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>mizuki.K |

：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週間前までにお申し込みをお願いします。  
 ・レッスン開始時間1週間前までのキャンセルは有償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。