

pilatesK 立川店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/14 更新

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

pilatesK 立川店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	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
Basic	Back & Arm	Pilates Barre	Pre Basic		jump to burn	Pre Basic	Basic
Nobue.S	Akari.S	Nobue.S	未確定		Nobue.S	moeko.t	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
Hip & Leg	Animal Stretch	Body Balance	Back & Arm		Waist	jump to burn	Back & Spine
natsumi.N	Yoko.y	Yoko.y	Akari.S		Akari.S	Nobue.S	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
Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Waist	Pilates Cardio		Pilates Barre	Back & Arm	jump to burn
Nobue.S	未確定	Akari.S	moeko.t		Nobue.S	Akari.S	Nobue.S
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
jump to burn		Basic	Waist		Hip Punch	Pilates Cardio	Hip & Leg
moeko.t		natsumi.N	Akari.S		moeko.t	moeko.t	Yoko.y
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
		Back & Spine	Animal Stretch				
		Yoko.y	Yoko.y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Release&Strength	Hip Punch	jump to burn	Basic			Waist	
natsumi.N	moeko.t	Nobue.S	moeko.t			Akari.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Hip Punch	Basic	Back & Arm				Pre Basic	
moeko.t	natsumi.N	Akari.S				未確定	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Pre Basic	jump to burn					Back & Arm	
moeko.t	Nobue.S					Akari.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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/14 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
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
Release&Strength	Waist	Pilates Cardio	Basic	Hip & Leg	Pilates Workout	Body Balance	Back & Arm
natsumi.N	Akari.S	Yoko.y	Nobue.S	natsumi.N	moeko.t	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	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	jump to burn	Pre Basic	Waist	jump to burn	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio
moeko.t	Nobue.S	未確定	Akari.S	Nobue.S	natsumi.N	natsumi.N	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
Basic	Pre Basic	Hip Punch	Pilates Barre	Waist	Basic	Back & Spine	Waist
natsumi.N	moeko.t	moeko.t	Nobue.S	Nobue.S	moeko.t	Yoko.y	Akari.S
	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Back & Arm	Animal Stretch		Basic		Stretch & Conditioning	
	Akari.S	Yoko.y		natsumi.N		Nobue.S	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
	Hip & Leg	Back & Arm					
	natsumi.N	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	Pilates Workout	Hip & Leg	Back & Spine	Pilates Cardio	Pre Basic	Hip & Leg	jump to burn
Mao	moeko.t	moeko.t	Yoko.y	moeko.t	未確定	natsumi.N	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
Pilates Cardio	Basic		Stretch & Conditioning	Basic	Waist	jump to burn	Back & Spine
moeko.t	Nobue.S		未確定	Ayumi.S	Akari.S	Nobue.S	Yoko.y
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic			Animal Stretch	Shape up waist	Body Balance	Pilates Barre	Basic
moeko.t			Yoko.y	Ayumi.S	Yoko.y	Nobue.S	Nobue.S

pilatesK 立川店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
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	Shape up waist	Pre Basic	jump to burn	Hip Punch	Waist
natsumi.N	Ayumi.S	moeko.t	Nobue.S	moeko.t	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
Pilates Workout	jump to burn	Back & Arm	Basic	Waist	Back & Arm
moeko.t	Nobue.S	Akari.S	natsumi.N	Nobue.S	Akari.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
Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Cardio	Pilates Barre	Body Balance	Animal Stretch
未確定	moeko.t	moeko.t	Nobue.S	Yoko.y	Yoko.y
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Hip & Leg	Pilates Cardio		Hip & Leg	Pre Basic	Basic
natsumi.N	moeko.t		natsumi.N	moeko.t	Nobue.S
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	
Pre Basic	Waist			Animal Stretch	
moeko.t	Nobue.S			Yoko.y	
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	Release&Strength	Basic	Shape up waist	Pilates Barre	Body Balance
Akari.S	Miharu.K	natsumi.N	Mao	Nobue.S	Yoko.y
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
Hip Punch		Waist	Stretch & Conditioning		Hip & Leg
moeko.t		Akari.S	未確定		natsumi.N
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
		Hip & Leg	Back & Arm		jump to burn
		natsumi.N	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。