

pilatesK 立川店		【 04/01 ~ 04/08 】			スケジュール		2026/03/20 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
natsumi.N	Yoko.y	Nobue.S	Akari.S	Akari.S		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 🌱
Ayumi.S	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			Akari.S	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		moeko.t	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	Akari.S	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					
						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
						Basic 🌱	Waist 🌱	
						moeko.t	Akari.S	
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		【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール						2026/03/20 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		Akari.S	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 🌱	Release&Strength	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
Akari.S	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 🌱	Shape up waist	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 🌱	Back & Spine	Hip & Leg 🌱
moeko.t		Akari.S	Akari.S	Yoko.y	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。