

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/04/19 更新

pilatesK 立川店								
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 Hip & Leg natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akari.S	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Waist Akari.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Akari.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg natsumi.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nobue.S	
12:00 ~ 13:00 Release & Strength Ayumi.S	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Hip Punch moeko.t	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg moeko.t		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akari.S	
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Ayumi.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nobue.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Akari.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yoko.y		13:30 ~ 14:30 Back & Arm natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Basic Nobue.S	
	15:00 ~ 16:00 Waist Akari.S		15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Yoko.y	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Akari.S		15:00 ~ 16:00 Pre Basic Yoko.y		
			16:30 ~ 17:30 Basic Nobue.S	16:30 ~ 17:30 Release & Strength natsumi.N				
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio moeko.t	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Waist Akari.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Yoko.y		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mao	18:00 ~ 19:00 Pre Basic moeko.t	
19:30 ~ 20:30 Basic natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Shape up waist natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout moeko.t	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg natsumi.N			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Akari.S	19:30 ~ 20:30 Waist Akari.S	
21:00 ~ 22:00 Hip Punch moeko.t	21:00 ~ 22:00 Basic natsumi.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Akari.S				21:00 ~ 22:00 Waist Akari.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout moeko.t	

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

pilatesK 立川店								
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 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akari.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yoko.y	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Pre Basic moeko.t	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akari.S		12:00 ~ 13:00 Waist Nobue.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yoko.y	
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Akari.S	13:30 ~ 14:30 Waist Akari.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio moeko.t		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Akari.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nobue.S	
15:00 ~ 16:00 jump to burn moeko.t		15:00 ~ 16:00 Basic natsumi.N	15:00 ~ 16:00 Waist Akari.S		15:00 ~ 16:00 Hip Punch moeko.t	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio moeko.t	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Yoko.y	
		16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yoko.y	16:30 ~ 17:30 Animal Stretch Yoko.y		17:30 ~ 18:30 Basic moeko.t	17:30 ~ 18:30 Waist Akari.S		
18:00 ~ 19:00 Release & Strength natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Hip Punch moeko.t	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Basic moeko.t				18:00 ~ 19:00 Waist Akari.S	
19:30 ~ 20:30 Hip Punch moeko.t	19:30 ~ 20:30 Basic natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akari.S					19:30 ~ 20:30 Pre Basic Yoko.y	
21:00 ~ 22:00 Pre Basic moeko.t	21:00 ~ 22:00 jump to burn Nobue.S						21:00 ~ 22:00 Back & Arm Akari.S	

・休館可能レッスン
 ・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ください。
 ・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

2026/04/19 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	Yoko.y	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
moeko.t	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					
	moeko.t	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	Yoko.y	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	Hip&Leg	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
Yoko.y			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	Animal Stretch	Pilates Barre	Body Balance
Akari.S	Miharu.K	natsumi.N	Yoko.y	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

・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週間前迄にお申し付けください。
 ・レッスンの開始時刻1時間前迄のキャンセルは可能となります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数に引当り制限されます。