

pilatesK 立川店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/22 更新

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

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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/22 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	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
Body Balance	Back&Arm	Waist	Release&Strength	Hip & Leg	Pre Basic	Back&Arm	Pilates Workout
mizuki.K	Akari.S	Akari.S	mizuki.K	natsumi.N	Yoko.y	Akari.S	moeko.t
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	Shape up waist	Pilates Barre	Basic	Waist	jump to burn	Hip & Leg	Stretch & Conditioning
natsumi.N	mizuki.K	Nobue.S	mizuki.K	mizuki.K	mizuki.K	natsumi.N	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
Back & Arm	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Hip Punch	Pilates Cardio	Waist	Body Balance	Back & Arm
mizuki.K	Akari.S	Akari.S	Mika	Yoko.y	Akari.S	Akari.S	Akari.S
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Animal Stretch		jump to burn		Stretch & Conditioning		Basic	Hip Punch
Yoko.y		Nobue.S		mizuki.K		natsumi.N	moeko.t
16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Basic						Back & Spine	Body Balance
natsumi.N						Yoko.y	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
Back & Spine	Basic	Hip & Leg	Pilates Workout	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Waist	Basic
Yoko.y	mizuki.K	Yoko.y	moeko.t	Yoko.y	Nobue.S	Akari.S	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	
	Hip & Leg	Body Balance	Pre Basic	jump to burn	Shape up waist	Animal Stretch	
	natsumi.N	Akari.S	Yoko.y	Nobue.S	mizuki.K	Yoko.y	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Release&Strength	Basic	Back & Spine	Basic	Hip & Leg		
	mizuki.K	Yoko.y	Yoko.y	Nobue.S	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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30
Pilates Barre	Basic		Shape up waist			Waist
Nobue.S	Nobue.S		mizuki.K			Akari.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Pilates Cardio		Basic			jump to burn
natsumi.N	Yoko.y		Nobue.S			mizuki.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
jump to burn	Hip & Leg	Shape up waist	jump to burn			Back & Spine
Nobue.S	natsumi.N	mizuki.K	mizuki.K			Yoko.y
	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00
	Pilates Barre	Basic	Back & Arm			Basic
	Nobue.S	mizuki.K	Akari.S			natsumi.N
				close	close	16:30 ~ 17:30
						Back & Arm
						mizuki.K
18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Body Balance	Back & Spine	Hip Punch	Basic			Body Balance
mizuki.K	Yoko.y	Mika	Nobue.S			Akari.S
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pre Basic		Hip & Leg	Waist			
mizuki.K		natsumi.N	Akari.S			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist		Release&Strength	Pilates Barre			
Nobue.S		mizuki.K	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。