

pilatesK 立川店 【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

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

※休館日：5/11  
 ※クラスの変更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 サイトをご覧ください。  
 ※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。  
 ※レッスン開始前夜1時前までキャンセルは随時キャンセルとなります。  
 ※時間外キャンセルが月 2回以上、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。

pilatesK 立川店 【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール 2026/05/22 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 Body Balance mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Akari.S	10:30 ~ 11:30 Waist Akari.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Akari.S	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Akari.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout moeko.t
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Basic mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Waist mizuki.K	12:00 ~ 13:00 jump to burn mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning mizuki.K
13:30 ~ 14:30 Back&Arm mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Akari.S	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Akari.S	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mika	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Miharu.K	13:30 ~ 14:30 Waist Akari.S	13:30 ~ 14:30 Body Balance Akari.S	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Akari.S
15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Yoko.y		15:00 ~ 16:00 jump to burn Nobue.S		15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning mizuki.K		15:00 ~ 16:00 Basic natsumi.N	15:00 ~ 16:00 Hip Punch moeko.t
16:30 ~ 17:30 Basic natsumi.N						16:30 ~ 17:30 Back&Spine Yoko.y	16:30 ~ 17:30 Body Balance Akari.S
18:00 ~ 19:00 Back&Spine Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Basic mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout moeko.t	18:00 ~ 19:00 Back&Arm natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Waist Akari.S	18:00 ~ 19:00 Basic mizuki.K
	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Body Balance Akari.S	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Yoko.y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Akari.S	
	21:00 ~ 22:00 Release&Strength mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Basic Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Back&Spine Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Basic Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg 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 Pilates Barre Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S		10:30 ~ 11:30 Shape up waist mizuki.K			10:30 ~ 11:30 Waist Akari.S
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yoko.y		12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S			12:00 ~ 13:00 jump to burn mizuki.K
13:30 ~ 14:30 jump to burn Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg natsumi.N	14:00 ~ 15:00 Shape up waist mizuki.K	13:30 ~ 14:30 jump to burn mizuki.K			13:30 ~ 14:30 Back&Spine Yoko.y
	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Nobue.S	15:30 ~ 16:30 Basic mizuki.K	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Akari.S			15:00 ~ 16:00 Basic natsumi.N
				close	close	16:30 ~ 17:30 Back&Arm mizuki.K
18:00 ~ 19:00 Body Balance mizuki.K	17:30 ~ 18:30 Back&Spine Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Mika	18:00 ~ 19:00 Basic Nobue.S			18:00 ~ 19:00 Body Balance Akari.S
19:30 ~ 20:30 Pre Basic mizuki.K		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Waist Akari.S			
21:00 ~ 22:00 Waist Nobue.S		21:00 ~ 22:00 Release&Strength mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nobue.S			

※休館日  
レッスンの開催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キャンセルされる場合は、1週間前までにお届けしております。  
レッスン開始時間前日午後までのごキャンセルは受付いたしません。  
※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。