

pilatesK 立川店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2024/06/15 更新

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mika	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow makiho	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Yoko.y
	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Akari.S	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Waist Akari.S	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Akari.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg natsumi.N
	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mika	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Hip Punch makiho	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yoko.y
	15:00 ~ 16:00 Pre Basic mizuki.K		15:00 ~ 16:00 Basic natsumi.N		15:00 ~ 16:00 Basic mizuki.K	15:00 ~ 16:00 Body Balance mizuki.K	
close					16:30 ~ 17:30 Back&Arm Akari.S	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Nobue.S	
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuka.I	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Akari.S	18:00 ~ 19:00 Waist Akari.S	18:00 ~ 19:00 Release&Strength mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Miharu.K
	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Akari.S	19:30 ~ 20:30 Basic natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Waist Akari.S		19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S
	21:00 ~ 22:00 Waist Akari.S	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yuka.I	21:00 ~ 22:00 Body Balance Akari.S	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Akari.S			21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Nobue.S

pilatesK 立川店

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Body Balance Yoko.y	10:30 ~ 11:30 jump to burn mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Waist Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Miharu.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Waist nene.I	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Akari.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mizuki.K
12:00 ~ 13:00 Shape up waist mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Basic Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Reset Flow makiho	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Miharu.K	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Back&Arm mizuki.K	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Akari.S	13:30 ~ 14:30 Basic mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Waist Akari.S	13:30 ~ 14:30 Waist Nobue.S
15:00 ~ 16:00 Release&Strength mizuki.K		15:00 ~ 16:00 Hip Punch makiho		15:00 ~ 16:00 jump to burn Nobue.S	15:00 ~ 16:00 Back&Arm nene.I		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yoko.y
				16:30 ~ 17:30 Basic Nobue.S	16:30 ~ 17:30 Shape up waist mizuki.K		
18:00 ~ 19:00 Waist MISA.T	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Release&Strength mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Waist Akari.S	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Basic mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Yoko.y
19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Body Balance Akari.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Body Balance Akari.S		19:30 ~ 20:30 Back&Spine Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Body Balance mizuki.K
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg natsumi.N	21:00 ~ 22:00 Waist Akari.S	21:00 ~ 22:00 Basic Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Back&Spine Yoko.y			21:00 ~ 22:00 Hip&Leg mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yoko.y

・体験可能レッスン  
 ・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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/15 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Waist Akari.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Back&Arm mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Basic Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Akari.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mika
12:00 ~ 13:00 jump to burn Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Back&Arm mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Basic natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mika	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yoko.y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Basic natsumi.N
13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Akari.S	13:30 ~ 14:30 Basic kilali.s	13:30 ~ 14:30 Waist mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Back&Arm 未確定	13:30 ~ 14:30 Basic Nobue.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Shape up waist mizuki.K
	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Nobue.S		15:00 ~ 16:00 Hip Punch Mika	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Miharu.K		15:00 ~ 16:00 Waist Nobue.S	
			16:30 ~ 17:30 Stretch&Conditioning Akari.S	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Miharu.K			
18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Back&Arm mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Body Balance Akari.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Akari.S
19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Waist Akari.S		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Basic natsumi.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn mizuki.K
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Nobue.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn Nobue.S			21:00 ~ 22:00 Reset Flow makiho	21:00 ~ 22:00 Body Balance Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Waist Akari.S

pilatesK 立川店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Waist Akari.S	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Akari.S	10:30 ~ 11:30 Basic natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance Akari.S	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S
12:00 ~ 13:00 Release&Strength mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Akari.n	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Basic natsumi.N	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nobue.S
13:30 ~ 14:30 Back&Arm Akari.n	13:30 ~ 14:30 Body Balance Akari.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nobue.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Ena.N	13:30 ~ 14:30 Back&Arm mizuki.K
15:00 ~ 16:00 jump to burn Nobue.S		15:00 ~ 16:00 Hip&Leg natsumi.N	15:00 ~ 16:00 Waist kilali.s		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Nobue.S
		16:30 ~ 17:30 jump to burn Akari.n	16:30 ~ 17:30 Basic mizuki.K		
18:00 ~ 19:00 Basic Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Pre Basic mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Waist Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yoko.y	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg mizuki.K
19:30 ~ 20:30 Shape up waist mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Release&Strength mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Nobue.S		19:30 ~ 20:30 Back&Arm Akari.S	19:30 ~ 20:30 Reset Flow 未確定
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Waist Akari.S			21:00 ~ 22:00 Basic Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Release&Strength mizuki.K

：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週間前までにお申し込みをお願いします。  
 ・レッスン開始時間1週間前までのキャンセルは有償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。