

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2020/06/29 更新

pilatesK 立川店		【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール					
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mirai.B	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Back&Arm 未確定	10:30 ~ 11:30 Body Balance sayaka.K	close	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Pre Basic mizuki.K
12:00 ~ 13:00 Back&Arm natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Shape up waist mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Mao		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Yoko.y
13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mirai.B	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Body Balance mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Waist Rina.U	13:30 ~ 14:30 Basic mizuki.K		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Back&Arm 未確定
	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Yoko.y		15:00 ~ 16:00 Pre Basic mizuki.K	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Mao		15:00 ~ 16:00 Back&Arm 未確定	
			16:30 ~ 17:30 Animal Stretch Yoko.y	16:30 ~ 17:30 Waist sayaka.K			
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Release&Strength mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Back&Arm 未確定		18:00 ~ 19:00 Shape up waist mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yoko.y
19:30 ~ 20:30 Basic mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Mirai.B	19:30 ~ 20:30 Waist Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Back&Spine Yoko.y			19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Waist Nobue.S
21:00 ~ 22:00 Waist mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Back&Arm natsumi.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yoko.y				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Nobue.S

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

pilatesK 立川店		【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール					
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Mirai.B	10:30 ~ 11:30 Waist YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Basic mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Yoko.y
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Basic YUNA.S	12:00 ~ 13:00 Back&Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Basic natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Back&Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Nobue.S
13:30 ~ 14:30 Pre Basic mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mirai.B	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Release&Strength mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Mirai.B	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yoko.y
15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Mirai.B		15:00 ~ 16:00 Waist Nobue.S	15:00 ~ 16:00 Back&Arm 未確定		15:00 ~ 16:00 Body Balance mizuki.K		15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Yoko.y
		16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yoko.y	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Yoko.y				
18:00 ~ 19:00 Back&Spine Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Back&Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Shape up waist mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Back&Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mirai.B
19:30 ~ 20:30 Body Balance mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mirai.B	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nobue.S		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Back&Arm 未確定	19:30 ~ 20:30 Pre Basic mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S
21:00 ~ 22:00 Waist Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Back&Arm 未確定			21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Shape up waist mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mirai.B

・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。

pilatesK 立川店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/29 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
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
Hip & Leg mizuki.K	Basic natsumi.N	Pilates Barre Nobue.S	Pilates Workout Mirai.B	Basic Nobue.S	Body Balance mizuki.K	Reset Flow Yoko.y	Release&Strength mizuki.K
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
Shape up waist mizuki.K	Hip Punch Mirai.B	Back & Arm 未確定	Body Balance mizuki.K	Pilates Barre Nobue.S	Waist Nobue.S	Back & Arm 未確定	Pre Basic 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
Basic Mirai.B	Body Balance mizuki.K	Basic Nobue.S	Hip & Leg mizuki.K	Release&Strength mizuki.K	Beauty Conditioning Nobue.S	Waist Nobue.S	Back & Spine Yoko.y
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Waist Mirai.B	Pilates Cardio Yoko.y	Reset Flow Yoko.y	Back & Arm 未確定		Pilates Cardio Yoko.y	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
	Reset Flow Mirai.B	Waist Nobue.S	Back & Spine 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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Workout Mirai.B	Shape up waist mizuki.K	Animal Stretch Yoko.y	Basic Mirai.B	Shape up waist mizuki.K	Back & Arm 未確定	Beauty Conditioning Nobue.S	Basic 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
Reset Flow Yoko.y	Back & Arm 未確定		Shape up waist mizuki.K	Body Balance mizuki.K	Basic Yoko.y	Back & Arm 未確定	Pilates Cardio Yoko.y
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist Mirai.B				Back & Arm 未確定	Animal Stretch Yoko.y	Pilates Barre Nobue.S	Waist Nobue.S

pilatesK 立川店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
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
Pilates Cardio Yoko.y	Back & Arm Nico.T	Beauty Conditioning Nobue.S	Hip & Leg mizuki.K	Hip Punch makiho	Waist Nobue.S	Beauty Conditioning 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
Back & Arm 未確定	Pilates Barre Nobue.S	Hip & Leg Nico.T	Pilates Cardio Yoko.y	Reset Flow makiho	Pilates Barre Nobue.S	Back & Arm 未確定
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
Animal Stretch Yoko.y	Hip & Leg Nico.T	Back & Arm Nico.T	Shape up waist mizuki.K	Body Balance mizuki.K	Back & Arm 未確定	Pilates Barre Nobue.S
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg Yoko.y	Waist Nobue.S		Back & Arm 未確定		Basic Nobue.S	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
Body Balance mizuki.K	Beauty Conditioning Nobue.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
Back & Arm 未確定	Reset Flow makiho	Pilates Cardio Yoko.y	Animal Stretch Yoko.y	Pilates Barre Nobue.S	Back & Arm 未確定	Pilates Cardio Yoko.y
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 mizuki.K		Pre Basic Yoko.y	Body Balance mizuki.K	Shape up waist mizuki.K	Release&Strength mizuki.K	Waist Kilali.s
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Shape up waist YUNA.S	Back & Arm 未確定	Beauty Conditioning Nobue.S	Hip & Leg mizuki.K	Basic Kilali.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週間前までのご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1回に制限されます。