

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2020/06/14 更新

pilatesK 立川店								
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 未確定	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 jump to burn 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 未確定		15:00 ~ 16:00 Pre Basic mizuki.K	15:00 ~ 16:00 jump to burn sayaka.K		15:00 ~ 16:00 Back&Arm 未確定		
			16:30 ~ 17:30 Animal Stretch Yoko.y	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Mao				
18:00 ~ 19:00 jump to burn mizuki.K	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 Hip&Leg Yoko.y	
19:30 ~ 20:30 Basic Mirai.B	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 jump to burn Nobue.S	
21:00 ~ 22:00 Waist mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Back&Arm 未確定	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	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 jump to burn mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Waist YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Basic mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mirai.B	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 Mirai.B	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 jump to burn mizuki.K	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 jump to burn mizuki.K	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 Waist Nobue.S	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 jump to burn mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mirai.B	

・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

2026/06/14 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 Hip & Leg mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Basic natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mirai.B	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mizuki.K
12:00 ~ 13:00 Shape up waist mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Mirai.B	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Body Balance mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Pre Basic mizuki.K
13:30 ~ 14:30 Basic Mirai.B	13:30 ~ 14:30 Body Balance mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Basic Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Waist Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yoko.y
	15:00 ~ 16:00 Waist Mirai.B	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yoko.y	15:00 ~ 16:00 Reset Flow Yoko.y	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 未確定		15:00 ~ 16:00 jump to burn Nobue.S	
	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Mirai.B	16:30 ~ 17:30 Waist Nobue.S	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yoko.y				
18:00 ~ 19:00 Hip Punch Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Shape up waist mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Basic Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Body Balance mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Basic Nobue.S
19:30 ~ 20:30 Reset Flow Mirai.B	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未確定		19:30 ~ 20:30 Shape up waist mizuki.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Basic Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未確定	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yoko.y
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yoko.y				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nobue.S	21:00 ~ 22:00 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 Pilates Cardio Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Hip Punch makiho	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Nobue.S
12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未確定	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Reset Flow makiho	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定
13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未確定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未確定	13:30 ~ 14:30 Shape up waist mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Body Balance mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未確定	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nobue.S
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Yoko.y	15:00 ~ 16:00 Waist Nobue.S		15:00 ~ 16:00 Back & Arm 未確定		15:00 ~ 16:00 Basic Nobue.S	
16:30 ~ 17:30 Body Balance mizuki.K	16:30 ~ 17:30 jump to burn Nobue.S					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yoko.y	18:00 ~ 19:00 jump to burn mizuki.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yoko.y
19:30 ~ 20:30 Basic mizuki.K		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Release&Strength mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Basic Kilali.s
		21:00 ~ 22:00 Shape up waist YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 未確定	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kilali.s

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時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が1回に制限されます。