

pilatesK 立川店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール					2026/07/14 更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
土	日	月	火	水	木	金	土
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	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Pilates Barre		Pilates Cardio	Pre Basic	Hip & Leg	Release&Strength	Pilates Workout
Miina.K	Yoko.y		Kotono.E	mizuki.K	未確定	mizuki.K	Riri
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	Release&Strength		Waist	Back & Arm	Reset Flow	Hip Punch	Body Balance
mizuki.K	Kotono.E		Yoko.y	Miina.K	Yoko.y	mizuki.K	KARIN.N
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
Body Balance	Back & Arm		Basic	Hip Punch	Pilates Cardio	Pre Basic	Back & Arm
mizuki.K	Miina.K		Kotono.E	mizuki.K	Yoko.y	Yoko.y	Miina.K
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
Pre Basic	jump to burn		Back & Spine		Back & Arm		Shape up waist
Yoko.y	Kotono.E		Yoko.y		未確定		Riri
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30
Hip & Leg	Beauty Conditioning						Pilates Cardio
mizuki.K	Seina.T						Kotono.E
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 Cardio	Back & Spine		Pre Basic	jump to burn	Pilates Barre	Waist	Beauty Conditioning
Yoko.y	Yoko.y		未確定	未確定	Yoko.y	yukika.S	Seina.T
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm			Pilates Workout	Body Balance	Pre Basic	Back & Arm	Basic
Miina.K			未確定	Kotono.E	mizuki.K	Miina.K	Kotono.E
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Release&Strength	Basic	Shape up waist	Reset Flow	
			mizuki.K	未確定	mizuki.K	yukika.S	

pilatesK 立川店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール					
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
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
Basic	Back & Arm	Waist	jump to burn	Basic	Pilates Barre	Back & Spine	Body Balance
未確定	Miina.K	Kotono.E	mizuki.K	Kotono.E	Yoko.y	Yoko.y	Kotono.E
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
jump to burn	Beauty Conditioning	Basic	Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm	Pilates Cardio	Back & Arm
mizuki.K	未確定	mizuki.K	mizuki.K	Kotono.E	Miina.K	Kotono.E	Miina.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	Shape up waist	Pilates Workout	Back & Arm	Hip & Leg	Beauty Conditioning	Basic	Hip & Leg
mizuki.K	未確定	Mei.D	Miina.K	Yoko.y	Seina.T	Kotono.E	Yoko.y
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Basic		Hip & Leg		Back & Spine		Pilates Barre	Pre Basic
未確定		Kotono.E		Riri		Nobue.S	Yoko.y
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Hip Punch		Release&Strength				Beauty Conditioning	jump to burn
mizuki.K		mizuki.K				Nobue.S	Kotono.E
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 & Arm	Pre Basic	Hip Punch	Basic	Pilates Workout	Hip & Leg	Body Balance	Reset Flow
Miina.K	mizuki.K	mizuki.K	Kotono.E	Mao	Yoko.y	Kotono.E	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	
	Body Balance	Pilates Barre	Back & Spine	Waist	Pilates Cardio	Waist	
	mizuki.K	Mei.D	Yoko.y	Yoko.y	未確定	Yoko.y	
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Back & Arm		Pilates Cardio	Body Balance	Waist		
	Miina.K		Yoko.y	Yoko.y	Yoko.y		

：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時間前を切つて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		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/14 更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
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	
Basic 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	Pilates Barre	Reset Flow	Shape up waist	
Kotono.E	Kotono.E	Miina.K	Yoko.y	KARIN.N	Mao	Yoko.y	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	
Back & Spine	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Spine	Pilates Workout	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
Yoko.y	未確定	Yoko.y	Seina.T	Yoko.y	Mel.D	Minami.U	Miina.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	
Waist 🌱	Shape up waist	Body Balance	Pilates Cardio	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn	Body Balance	
mizuki.K	未確定	Yoko.y	Yoko.y	KARIN.N	Miina.K	Kotono.E	mizuki.K	
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
	Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
	Miina.K		Yoko.y		未確定	Yoko.y		
					16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
					Hip Punch	Waist 🌱		
					mizuki.K	Kotono.E		
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	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Body Balance	Basic 🌱	
Riri	Kotono.E	Miina.K	Seina.T	Yoko.y	Miina.K	Kotono.E	未確定	
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	
Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Release&Strength		Hip & Leg 🌱	
Riri	Miina.K	yukika.S	mizuki.K	Miina.K	mizuki.K		mizuki.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Reset Flow	Release&Strength	Hip & Leg 🌱			jump to burn	
Yoko.y	Kotono.E	yukika.S	mizuki.K	Yoko.y			未確定	

pilatesK 立川店		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール					
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
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	Hip Punch	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre	
Yoko.y	mizuki.K	Yoko.y	未確定	Miina.K	Kotono.E	未確定	
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	
Pilates Cardio	Pre Basic 🌱	Release&Strength	jump to burn	Body Balance	Hip Punch	Hip & Leg 🌱	
Kotono.E	mizuki.K	Kotono.E	Kotono.E	mizuki.K	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	
Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Workout	
Yoko.y	Miina.K	Yoko.y	Yoko.y	Kotono.E	mizuki.K	未確定	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Release&Strength		Hip & Leg 🌱		Shape up waist	jump to burn		
Kotono.E		Kotono.E		mizuki.K	Kotono.E		
				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
				Back & Arm 🌱	Release&Strength		
				Miina.K	Kotono.E		
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 🌱	Pilates Cardio	Hip Punch	Pilates Barre	Basic 🌱	Shape up waist	Pre Basic 🌱	
Miina.K	Kotono.E	mizuki.K	Mao	Kotono.E	mizuki.K	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 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio		Shape up waist	
mizuki.K	Miina.K	Kotono.E	Kotono.E	Kotono.E		mizuki.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Body Balance	Shape up waist	Waist 🌱			Back & Spine	
mizuki.K	Kotono.E	mizuki.K	Yoko.y			Yoko.y	

🌱 : 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時間前を切つて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。