

| pilatesK 立川店   |                     | 【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール |                  |               |                |                  | 2024/07/15 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        | Pre Basic        | Pilates Workout     |
| Miina.K        | Yoko.y              |                          | Kotono.E         | mizuki.K      | 未確定            | Yoko.y           | 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         | 未確定              | 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 | Release&Strength | Back&Arm            |
| mizuki.K       | Miina.K             |                          | Kotono.E         | 未確定           | Yoko.y         | mizuki.K         | 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            | Beauty Conditioning | Hip&Leg                  | jump to burn   | Basic           | Pilates Barre       | Back&Arm            | Body Balance  |
| 未確定              | 未確定                 | Kotono.E                 | mizuki.K       | Kotono.E        | Yoko.y              | Miina.K             | 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     | Back&Arm            | Shape up waist           | Hip&Leg        | jump to burn    | Back&Arm            | Pilates Cardio      | Back&Arm      |
| mizuki.K         | Miina.K             | 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            |                     | Basic                    |                | 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  |
| 未確定              |                     | 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            | 未確定                      | 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      | Back&Arm            |               |
|                  | mizuki.K            | Mei.D                    | Yoko.y         | Yoko.y          | 未確定                 | Miina.K             |               |
|                  | 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              |                     |               |

・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週間前までにお申し込みしております。  
 ・レッスン開始時刻 1時間前を切った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 |                     |                |                  |               |                | 2026/07/15 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            | Beauty Conditioning | Back&Arm                 | Back&Spine          | Basic          | Pilates Barre    | Reset Flow    | Shape up waist |               |
| Kotono.E         | 未確定                 | 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       | jump to burn        | Basic                    | Waist               | Back&Spine     | Pilates Workout  | Basic         | Back&Arm       |               |
| Yoko.y           | Kotono.E            | Yoko.y                   | Seina.T             | Yoko.y         | Mei.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  |               |
| Release&Strength | Shape up waist      | Body Balance             | Pilates Cardio      | Waist          | Back&Spine       | jump to burn  | Body Balance   |               |
| Kotono.E         | 未確定                 | Yoko.y                   | Yoko.y              | KARIN.N        | Yoko.y           | Kotono.E      | mizuki.K       |               |
|                  | 15:00 ~ 16:00       |                          | 15:00 ~ 16:00       |                | 15:00 ~ 16:00    | 15:00 ~ 16:00 |                |               |
|                  | Hip&Leg             |                          | Pre Basic           |                | Waist            | Hip&Leg       |                |               |
|                  | 未確定                 |                          | Yoko.y              |                | 未確定              | Yoko.y        |                |               |
|                  |                     |                          |                     |                | 16:30 ~ 17:30    | 16:30 ~ 17:30 |                |               |
|                  |                     |                          |                     |                | Hip Punch        | Waist         |                |               |
|                  |                     |                          |                     |                | 未確定              | 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 | Reset Flow       | Body Balance  | Basic          |               |
| Riri             | Kotono.E            | Miina.K                  | Seina.T             | Yoko.y         | Yoko.y           | 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                 | 未確定                 | 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           | 未確定            | Yoko.y                   | 未確定                 | Miina.K        | 未確定              | 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       | mizuki.K                 | Kotono.E            | mizuki.K       | 未確定              | 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   |  |
| Back&Arm         | Back&Arm       | Reset Flow               | Pre Basic           | Hip&Leg        | Back&Arm         | Pilates Workout |  |
| Miina.K          | 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 |                | Back&Arm                 |                     | Shape up waist | jump to burn     |                 |  |
| Kotono.E         |                | 未確定                      |                     | 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       | 未確定                      | 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 |                  | Back&Spine      |  |
| mizuki.K         | Miina.K        | Kotono.E                 | Kotono.E            | Kotono.E       |                  | Yoko.y          |  |
| 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               |                |                  | Shape up waist  |  |
| 未確定              | Kotono.E       | mizuki.K                 | Yoko.y              |                |                  | mizuki.K        |  |

・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週間前迄にお願いたします。  
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは尚残席となり得ます。  
 ※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。