

pilatesK 立川店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/09/30 更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic	jump to burn	Shape up waist	Waist	Basic	Release&Strength		Hip & Leg	
yoko.Y	Nobue.S	mizuki.K	Nobue.S	Miina.K	mizuki.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	
Animal Stretch	Basic	Back & Spine	Body Balance	Style up Pilates	Shape up waist		Reset Flow	
yoko.Y	未確定	yoko.Y	mizuki.K	yoko.Y	mizuki.K		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	
Hip & Leg	Waist	Power up Control	Reset Flow	Back & Spine	Basic		Body Balance	
kotono.E	Nobue.S	mizuki.K	未確定	yoko.Y	未確定		kotono.E	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Body Balance		Pre Basic		jump to burn	Pilates Cardio		Basic	
kotono.E		yoko.Y		Nobue.S	yoko.Y		kotono.E	
				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
				Hip & Leg	Back & Arm			
				yoko.Y	Miina.K			
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	Pilates Cardio	Hip & Leg	Back & Arm	Beauty Conditioning	Reset Flow		Release&Strength	
mizuki.K	kotono.E	Nobue.S	Miina.K	Nobue.S	yoko.Y		Kanae.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	
Basic	Back & Arm	Animal Stretch	Release&Strength	Back & Arm			Waist	
kotono.E	Miina.K	yoko.Y	mizuki.K	Miina.K			Kanae.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Style up Pilates	Beauty Conditioning	Basic				jump to burn	
mizuki.K	kotono.E	Nobue.S	未確定				Nobue.S	

pilatesK 立川店		【 09/09 ~ 09/16 】				スケジュール	
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
水	木	金	土	日	月	火	水
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	Body Balance	Back & Arm	Shape up waist	Reset Flow	Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm
kotono.E	yoko.Y	Miina.K	mizuki.K	未確定	Nobue.S	mizuki.K	Miina.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
Beauty Conditioning	Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm	Release&Strength	Animal Stretch	Basic	Power up Control
Nobue.S	yoko.Y	Nobue.S	Miina.K	kotono.E	yoko.Y	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	13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio	Basic	Waist	Style up Pilates	Back & Arm	Waist	Release&Strength	Basic
kotono.E	未確定	Nobue.S	未確定	Hazuki.H	yoko.Y	mizuki.K	Miina.K
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Back & Arm		Power up Control	Beauty Conditioning		Back & Arm	
	Miina.K		mizuki.K	Nobue.S		Miina.K	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
			Back & Spine	jump to burn			
			yoko.Y	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	jump to burn	Reset Flow	Body Balance	Style up Pilates	Back & Arm	Basic	Pilates Cardio
Miina.K	Nobue.S	Karin.N	yoko.Y	kotono.E	kotono.E	未確定	kotono.E
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
Pre Basic	Back & Spine	Hip & Leg	Basic		Pre Basic	Back & Spine	Beauty Conditioning
mizuki.K	yoko.Y	Karin.N	未確定		Mizuki	yoko.Y	Nobue.S
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 Punch	Reset Flow	Basic			Pilates Cardio	Style up Pilates	Hip & Leg
mizuki.K	未確定	未確定			kotono.E	未確定	kotono.E

・体験可能レッスン
 ・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時間前までにお願いしております。
 ・レッスン開始時刻 1時間前を切った後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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/09/30 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
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	
Shape up waist	Style up Pilates	jump to burn	Waist	Basic	Hip & Leg	Shape up waist	Beauty Conditioning	
mizuki.K	kotono.E	kotono.E	emina	Miina.K	Nobue.S	mizuki.K	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	12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Waist	Pre Basic	Pilates Cardio	Hip Punch	Power up Control	Reset Flow	Style up Pilates	
mizuki.K	yoko.Y	yoko.Y	kotono.E	mizuki.K	mizuki.K	未確定	kotono.E	
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	
Back & Arm	Hip & Leg	Back & Spine	Basic	Release & Strength	Basic	Back & Arm	Waist	
Miina.K	kotono.E	yoko.Y	emina	kotono.E	Miina.K	Miina.K	Nobue.S	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Basic		Style up Pilates	Hip & Leg	Back & Arm	Reset Flow	Beauty Conditioning	Pilates Cardio	
Miina.K		kotono.E	Nobue.S	Miina.K	未確定	Nobue.S	kotono.E	
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Beauty Conditioning	Reset Flow	Pilates Cardio	Shape up waist	Hip Punch		
		Nobue.S	未確定	kotono.E	mizuki.K	mizuki.K		
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	
Pre Basic	Power up Control	Hip & Leg	Body Balance	Style up Pilates	Back & Arm	Waist	Basic	
mizuki.K	mizuki.K	Nobue.S	kotono.E	kotono.E	Miina.K	Nobue.S	Miina.K	
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	
jump to burn	Basic	Release & Strength		Power up Control	Body Balance	Basic	Hip & Leg	
Nobue.S	mizuki.K	kotono.E		mizuki.K	mizuki.K	Miina.K	kotono.E	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Waist	Animal Stretch						Back & Arm	
Nobue.S	yoko.Y						Miina.K	

pilatesK 立川店		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール			
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Release & Strength	Basic	Animal Stretch	Style up Pilates	Hip Punch	Waist
kotono.E	kotono.E	yoko.Y	yoko.Y	mizuki.K	yoko.Y
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	Waist	Basic	Hip & Leg	jump to burn	Release & Strength
yoko.Y	Hazuki.H	Miina.K	Nobue.S	Nobue.S	kotono.E
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Style up Pilates	Hip & Leg	Hip Punch	Beauty Conditioning	Pre Basic	Pilates Cardio
kotono.E	Nobue.S	mizuki.K	Nobue.S	mizuki.K	kotono.E
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Body Balance	Pre Basic		Waist	
	kotono.E	yoko.Y		Nobue.S	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
	Power up Control	Shape up waist			
	mizuki.K	mizuki.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip Punch	Beauty Conditioning	Back & Arm	Basic	Animal Stretch	Style up Pilates
mizuki.K	Nobue.S	Miina.K	Miina.K	yoko.Y	yoko.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pre Basic	Shape up waist		Pilates Cardio	Shape up waist	Back & Arm
yoko.Y	mizuki.K		yoko.Y	mizuki.K	kotono.E
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist			Back & Arm	Back & Spine	Basic
mizuki.K			Miina.K	yoko.Y	yoko.Y

・体験可能レッスン
 ・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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルが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。