

pilatesK 立川店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/30 更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
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	
Pilates Cardio	Style up Pilates	Waist 🍃	Body Balance	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		Reset Flow	
Kotono.E	Yoko.y	Nobue.S	Yoko.y	Miina.K	Yoko.y		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	
Basic 🍃	Hip Punch	Back & Spine	Basic 🍃	jump to burn	Release&Strength		Back & Arm 🍃	
Miina.K	mizuki.K	Yoko.y	mizuki.K	Kotono.E	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	14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30	
Body Balance	Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Pilates Cardio	Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃	
Kotono.E	Yoko.y	Nobue.S	Yoko.y	Miina.K	Nobue.S	Nobue.S	Miina.K	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm 🍃		Beauty Conditioning 🍃	Reset Flow		Pilates Cardio	Style up Pilates	jump to burn	
Miina.K		Nobue.S	Nobue.S		Kotono.E	Kotono.E	Nobue.S	
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
		Basic 🍃	Back & Arm 🍃					
		Miina.K	mizuki.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Back & Arm 🍃	Style up Pilates	jump to burn	Pre Basic 🍃	Waist 🍃	Pilates Cardio	Body Balance	
Nobue.S	Miina.K	Yoko.y	Nobue.S	Yoko.y	Nobue.S	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	
Basic 🍃	Power up Control	Back & Arm 🍃		Release&Strength		Reset Flow	Back & Arm 🍃	
Miina.K	mizuki.K	Miina.K		Kotono.E		Nobue.S	Miina.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🍃	Release&Strength			Back & Spine		Hip & Leg 🍃	Style up Pilates	
Nobue.S	mizuki.K			Yoko.y		Kotono.E	Yoko.y	

pilatesK 立川店		【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール					
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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
Beauty Conditioning 🍃	Pilates Cardio	Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Hip Punch	Back & Arm 🍃	Power up Control	Pre Basic 🍃
Nobue.S	Yoko.y	Miina.K	Nobue.S	mizuki.K	Miina.K	mizuki.K	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
Pilates Cardio	Hip Punch	Release&Strength	Animal Stretch	Basic 🍃	Reset Flow	Back & Arm 🍃	Body Balance
Kotono.E	mizuki.K	Kotono.E	Yoko.y	Riona.M	Nobue.S	Miina.K	Yoko.y
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 🍃	Style up Pilates	Waist 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Power up Control	Basic 🍃	Shape up waist	jump to burn
Miina.K	Kotono.E	mizuki.K	Nobue.S	mizuki.K	Miina.K	mizuki.K	mizuki.K
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Waist 🍃	jump to burn	Body Balance	Pre Basic 🍃		Basic 🍃	
	Yoko.y	Kotono.E	Kotono.E	Riona.M		Miina.K	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
	Power up Control	Basic 🍃	Style up Pilates				
	mizuki.K	Miina.K	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
Animal Stretch	Basic 🍃	Shape up waist	Hip & Leg 🍃	Reset Flow	Shape up waist	jump to burn	Back & Arm 🍃
Yoko.y	Kotono.E	mizuki.K	Kotono.E	Nobue.S	mizuki.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
Basic 🍃	Body Balance		Pilates Cardio	Shape up waist	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Style up Pilates
COCO.H	mizuki.K		Yoko.y	mizuki.K	Nobue.S	Miina.K	Yoko.y
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist 🍃				Beauty Conditioning 🍃	Body Balance	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃
COCO.H				Nobue.S	mizuki.K	Nobue.S	Miina.K

🍃：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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/30 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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	
Back & Arm 🌱	Hip Punch	Reset Flow	Pilates Cardio	Release&Strength	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Power up Control	
Miina.K	mizuki.K	Nobue.S	Kotono.E	mizuki.K	mizuki.K	Miina.K	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	
Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Hip & Leg 🌱	
Yoko.y	Nobue.S	Miina.K	Nobue.S	Kotono.E	Miina.K	Yoko.y	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	
Release&Strength	Power up Control	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Shape up waist	Power up Control	Style up Pilates	Body Balance	
Kotono.E	mizuki.K	Nobue.S	Kotono.E	mizuki.K	mizuki.K	Yoko.y	Yoko.y	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Basic 🌱	Style up Pilates		jump to burn		Back & Arm 🌱		Style up Pilates	
Miina.K	Kotono.E		Nobue.S		Miina.K		Kotono.E	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30	
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱						Pre Basic 🌱	
Kotono.E	Nobue.S						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	
Animal Stretch	Body Balance	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Hip Punch	
Yoko.y	Kotono.E	mizuki.K	Miina.K	Miina.K	Kotono.E	Nobue.S	mizuki.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	
Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Reset Flow	jump to burn	Body Balance	Animal Stretch	Back & Spine	
Kotono.E		Miina.K	Nobue.S	Nobue.S	mizuki.K	Yoko.y	Yoko.y	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Power up Control	Basic 🌱	Back & Spine	Style up Pilates	Waist 🌱		
		mizuki.K	Miina.K	Yoko.y	Kotono.E	Nobue.S		

pilatesK 立川店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール					
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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 🌱		jump to burn	Body Balance	Basic 🌱	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌱	
Kotono.E		Nobue.S	Yoko.y	Kotono.E	Yoko.y	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	
Pilates Cardio		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip Punch	Hip & Leg 🌱	jump to burn	
Yoko.y		Miina.K	Miina.K	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	
Waist 🌱		Reset Flow	Back & Spine	Release&Strength	Shape up waist	Basic 🌱	
mizuki.K		Nobue.S	Yoko.y	Kotono.E	mizuki.K	Miina.K	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Release&Strength		Basic 🌱		Shape up waist		Animal Stretch	
Kotono.E		Miina.K		mizuki.K		Yoko.y	
16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30	
Hip Punch						Back & Arm 🌱	
mizuki.K						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	
Pre Basic 🌱		Style up Pilates	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance	Power up Control	
Yoko.y		Kotono.E	Nobue.S	Miina.K	Yoko.y	mizuki.K	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Style up Pilates	Basic 🌱	Style up Pilates	
		Nobue.S	Miina.K	Kotono.E	Kotono.E	Yoko.y	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Release&Strength	Reset Flow	Basic 🌱	Pilates Cardio		
		Kotono.E	Nobue.S	Miina.K	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。