pilatesK　立川店

【 11/01 ～ 11/08 】 スケジュール

2026/11/04 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
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
Style up Pilates	Hip＆Leg	Pilates Workout	Waist	Pilates Cardio	jump to burn	Shape up waist	Release&Strength
Kotono.E	Nobue.S	Nobue.S	mizuki.K	Yoko.y	mizuki.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
Back＆Arm	Release&Strength	Basic	Reset Flow	Body Balance	Hip＆Leg	Back＆Spine	Reset Flow
Yoko.y	Kotono.E	mizuki.K	Nobue.S	Yoko.y	mizuki.K	Yoko.y	Nobue.S
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
jump to burn	Basic	Waist	Hip Punch	jump to burn	Style up Pilates	Pre Basic	Power up Control
Kotono.E	Nobue.S	Nobue.S	mizuki.K	Kotono.E	Kotono.E	mizuki.K	mizuki.K
15:00 ～ 16:00		15:00 ～ 16:00		15:00 ～ 16:00		15:00 ～ 16:00	15:00 ～ 16:00
Hip＆Leg		Power up Control		Basic		Hip＆Leg	Waist
Yoko.y		mizuki.K		Kotono.E		Yoko.y	halu.a
16:30 ～ 17:30		16:30 ～ 17:30				16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30
Body Balance		Back＆Arm				Style up Pilates	Pilates Workout
Kotono.E		Kotono.E				Ai.I	Nobue.S
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	Power up Control	Shape up waist	Pilates Cardio	Waist	Reset Flow	Waist	Back＆Arm
Ayumi.S	mizuki.K	mizuki.K	Miharu.H	Nobue.S	Yoko.y	Yoko.y	halu.a
	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	Body Balance	Hip＆Leg	Style up Pilates	Back＆Arm	Hip Punch	
	Kotono.E	Kotono.E	Nobue.S	Yoko.y	Kotono.E	Ai.I	
	21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00		
	Shape up waist		Style up Pilates	Hip＆Leg	Pilates Cardio		
	mizuki.K		Miharu.H	Nobue.S	Yoko.y		

pilatesK　立川店

【 11/09 ～ 11/16 】 スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
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	Hip Punch	Beauty Conditioning	Waist	Release&Strength	Style up Pilates	Pilates Cardio
Yoko.y	Nobue.S	makiho	Nobue.S	Sae	mizuki.K	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
Pilates Cardio	Beauty Conditioning	Pre Basic	Shape up waist	Hip Punch	Pre Basic	Back＆Arm	Body Balance
Kotono.E	Miharu.H	Yoko.y	mizuki.K	Sae	Yoko.y	Kotono.E	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	Basic	Pilates Cardio	Basic	Reset Flow	Power up Control	Waist	Hip Punch
Yoko.y	Nobue.S	Yoko.y	Nobue.S	Nobue.S	mizuki.K	Yoko.y	mizuki.K
	15:00 ～ 16:00		15:00 ～ 16:00		15:00 ～ 16:00	15:00 ～ 16:00	
	Style up Pilates		Body Balance		Back＆Spine	Release&Strength	
	Miharu.H		mizuki.K		Yoko.y	Kotono.E	
					16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30	
					Waist	Reset Flow	
					mizuki.K	makiho	
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
jump to burn	Back＆Arm	Shape up waist	Reset Flow	Pilates Workout	Basic	Shape up waist	Back＆Spine
Nobue.S	Yoko.y	mizuki.K	Nobue.S	Nobue.S	makiho	makiho	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		19:30 ～ 20:30
Back＆Spine	Pilates Workout	Style up Pilates	Back＆Arm	Body Balance	Pilates Cardio		Release&Strength
未確定	Nobue.S	Yoko.y	mizuki.K	mizuki.K	makiho		Kotono.E
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	Body Balance	Back＆Spine	Hip Punch	Basic			Pre Basic
mizuki.K	Yoko.y	未確定	Mika	mizuki.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時間前を切っ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　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール　2026/11/04　更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
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	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30
Basic	Back＆Arm	Hip Punch	jump to burn	Hip Punch	Reset Flow	Hip＆Leg	Reset Flow
Nobue.S	Yoko.y	mizuki.K	Kotono.E	Mika	Nobue.S	Kotono.E	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
Waist	Power up Control	Release&Strength	Basic	Back＆Arm	Power up Control	Beauty Conditioning	Style up Pilates
KARIN.N	Sae	Kotono.E	Nobue.S	Kotono.E	mizuki.H	Nobue.S	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
Reset Flow	Basic	Back＆Spine	Hip＆Leg	Beauty Conditioning	Style up Pilates	jump to burn	Waist
Nobue.S	Yoko.y	未確定	Kotono.E	Mika	Yoko.y	Kotono.E	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
Back＆Arm		Basic		Pilates Cardio	Hip＆Leg	Waist	Pilates Cardio
KARIN.N		Kotono.E		Yoko.y	Nobue.S	Nobue.S	Yoko.y
				16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30	
				Body Balance	Pre Basic	Reset Flow	
				Kotono.E	Yoko.y	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
jump to burn	Hip＆Leg	Shape up waist	Reset Flow	Pre Basic	Body Balance	Basic	Back＆Arm
Kotono.E	Yoko.y	mizuki.K	Nobue.S	Yoko.y	mizuki.H	Kotono.E	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
Hip＆Leg	Reset Flow	Hip＆Leg	Power up Control	Hip＆Leg		Back＆Spine	Body Balance
Nobue.S	Nobue.S	Ai.I	mizuki.K	Kotono.E		Yoko.y	Yoko.y
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00				21:00 ～ 22:00
Pilates Cardio	Beauty Conditioning	Style up Pilates	Waist				Hip＆Leg
Kotono.E	Nobue.S	Ai.I	mizuki.K				Kotono.E

pilatesK　立川店　【　11/25　～　】　スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
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	
jump to burn	Style up Pilates	Pilates Workout	Waist	jump to burn	
Kotono.E	Kotono.E	Nobue.S	emina.U	Nobue.S	
12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	
Hip＆Leg	Pre Basic	Back＆Arm	Pilates Cardio	Basic	
Nobue.S	mizuki.K	Harumi.A	Kotono.E	Nobue.S	
13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	
Body Balance	Hip＆Leg	Reset Flow	Basic	Body Balance	
Kotono.E	Kotono.E	Nobue.S	emina.U	mizuki.K	
	15:00 ～ 16:00		15:00 ～ 16:00	15:00 ～ 16:00	
	Shape up waist		Power up Control	Waist	
	mizuki.K		mizuki.K	Nobue.S	
			16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30	
			Hip＆Leg	Back＆Spine	close
			Kotono.E	未確定	
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	
Basic	Waist	Pilates Cardio	Release&Strength	Style up Pilates	
RIRI.G	Yoko.y	Yoko.y	mizuki.K	Yoko.y	
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30		
Pilates Workout	Hip Punch	Beauty Conditioning	Back＆Arm		
Nobue.S	mizuki.K	Nobue.S	Kotono.E		
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00			
Style up Pilates	Reset Flow	Back＆Spine			
RIRI.G	Yoko.y	Yoko.y			

：休講可能レッスン
・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時間前を切っ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。