

| pilatesK 立川店 【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール |                              |                              |                              |                            |                              |                            |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 11/01                                 | 11/02                        | 11/03                        | 11/04                        | 11/05                      | 11/06                        | 11/07                      | 2026/10/19 更新 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<br>Kotono.E          | Hip&Leg<br>Nobue.S           | Pilates Workout<br>Nobue.S   | Waist<br>mizuki.K            | Hip Punch<br>Sena.K        | jump to burn<br>mizuki.K     | Shape up waist<br>mizuki.K | Release&Strength<br>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<br>Yoko.y                    | Release&Strength<br>Kotono.E | Basic<br>mizuki.K            | Reset Flow<br>Nobue.S        | Body Balance<br>Yoko.y     | Hip&Leg<br>mizuki.K          | Back&Spine<br>Yoko.y       | Reset Flow<br>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<br>Kotono.E              | Basic<br>Nobue.S             | Waist<br>Nobue.S             | Hip Punch<br>mizuki.K        | jump to burn<br>Kotono.E   | Style up Pilates<br>Kotono.E | Pre Basic<br>mizuki.K      | Power up Control<br>mizuki.K |
| 15:00 ~ 16:00                         |                              | 15:00 ~ 16:00                |                              | 15:00 ~ 16:00              |                              | 15:00 ~ 16:00              | 15:00 ~ 16:00                |
| Hip&Leg<br>Yoko.y                     |                              | Power up Control<br>mizuki.K |                              | Basic<br>Kotono.E          |                              | Hip&Leg<br>Yoko.y          | Waist<br>halu.a              |
| 16:30 ~ 17:30                         |                              | 16:30 ~ 17:30                |                              |                            |                              | 16:30 ~ 17:30              | 16:30 ~ 17:30                |
| Body Balance<br>Kotono.E              |                              | Back&Arm<br>Kotono.E         |                              |                            |                              | Style up Pilates<br>Ai.I   | Pilates Workout<br>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<br>Ayumi.S             | Power up Control<br>mizuki.K | Shape up waist<br>mizuki.K   | Pilates Cardio<br>Miharu.H   | Waist<br>Nobue.S           | Reset Flow<br>Yoko.y         | Waist<br>Yoko.y            | Back&Arm<br>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<br>Kotono.E         | Body Balance<br>Kotono.E     | Hip&Leg<br>Nobue.S           | Style up Pilates<br>Yoko.y | Back&Arm<br>Kotono.E         | Hip Punch<br>Ai.I          |                              |
|                                       | 21:00 ~ 22:00                |                              | 21:00 ~ 22:00                | 21:00 ~ 22:00              | 21:00 ~ 22:00                |                            |                              |
|                                       | Shape up waist<br>mizuki.K   |                              | Style up Pilates<br>Miharu.H | Hip&Leg<br>Nobue.S         | Pilates Cardio<br>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<br>Yoko.y                       | jump to burn<br>Nobue.S         | Hip Punch<br>makiho        | Beauty Conditioning<br>Nobue.S | Waist<br>Sae               | Release&Strength<br>mizuki.K | Style up Pilates<br>Yoko.y   | Pilates Cardio<br>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<br>Kotono.E            | Beauty Conditioning<br>Miharu.H | Pre Basic<br>Yoko.y        | Shape up waist<br>mizuki.K     | Hip Punch<br>Sae           | Pre Basic<br>Yoko.y          | Back&Arm<br>Kotono.E         | Body Balance<br>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<br>Yoko.y                    | Basic<br>Nobue.S                | Pilates Cardio<br>Yoko.y   | Basic<br>Nobue.S               | Reset Flow<br>Nobue.S      | Power up Control<br>mizuki.K | Waist<br>Yoko.y              | Hip Punch<br>mizuki.K        |
|                                       | 15:00 ~ 16:00                   |                            | 15:00 ~ 16:00                  |                            | 15:00 ~ 16:00                | 15:00 ~ 16:00                |                              |
|                                       | Style up Pilates<br>Miharu.H    |                            | Body Balance<br>mizuki.K       |                            | Back&Spine<br>Yoko.y         | Release&Strength<br>Kotono.E |                              |
|                                       |                                 |                            |                                |                            | 16:30 ~ 17:30                | 16:30 ~ 17:30                |                              |
|                                       |                                 |                            |                                |                            | Waist<br>mizuki.K            | Reset Flow<br>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<br>Nobue.S               | Back&Arm<br>Yoko.y              | Shape up waist<br>mizuki.K | Style up Pilates<br>Mika       | Pilates Workout<br>Nobue.S | Basic<br>makiho              | Shape up waist<br>makiho     | Back&Spine<br>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<br>未確定                     | Pilates Workout<br>Nobue.S      | Style up Pilates<br>Yoko.y | Back&Arm<br>mizuki.K           | Body Balance<br>mizuki.K   | Pilates Cardio<br>makiho     |                              | Release&Strength<br>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<br>mizuki.K                   | Body Balance<br>Yoko.y          | Back&Spine<br>未確定          | Hip Punch<br>Mika              | Basic<br>mizuki.K          |                              |                              | Pre Basic<br>Yoko.y          |

・体験可能レッスン  
・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 |                  |                     |                  |                     |                  | 2026/10/13 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             | Al.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             | Al.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       |       |
|                  |                  |                     | 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 |       |
| RIRLG            | 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          |                  |                  |       |
| RIRLG            | Yoko.y           | Yoko.y              |                  |                  |       |

・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可能となります。  
 ※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。