

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Arisa	close	10:30 ~ 11:30 Basic Risa.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika.N	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mika.N	10:30 ~ 11:30 Basic Yuna	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hitomi
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Arisa	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Mika.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Risa.I	12:00 ~ 13:00 Basic Risa.I	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Mika.N	12:00 ~ 13:00 Waist Honoka.K
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Mika.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Arisa	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Basic Risa.I	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mika.N	13:30 ~ 14:30 Body Balance Arisa	13:30 ~ 14:30 Power up Control Hitomi
15:00 ~ 16:00 Advance Arisa		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Risa.I		15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Mika.N		15:00 ~ 16:00 Waist Honoka.K	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio runa.m
16:30 ~ 17:30 Basic Risa.I						16:30 ~ 17:30 Power up Control Arisa	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning runa.m
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mika.N		18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Mika.N	18:00 ~ 19:00 Basic Yuna	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mika.N	18:00 ~ 19:00 Basic Yuna	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mika.N	18:00 ~ 19:00 Basic Risa.I
		19:30 ~ 20:30 Back & Spine Arisa	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Arisa	19:30 ~ 20:30 Waist Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Risa.I		
		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mika.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Arisa	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning runa.m	21:00 ~ 22:00 Basic Yuna		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Power up Control Arisa	10:30 ~ 11:30 Waist Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Risa.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Risa.I	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mika.N	close
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mai	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Arisa	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Shiori	12:00 ~ 13:00 Power up Control Arisa	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.K	
	13:30 ~ 14:30 Body Balance Arisa	13:30 ~ 14:30 Advance Arisa	13:30 ~ 14:30 Waist Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mika.N	13:30 ~ 14:30 Basic Risa.I	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Arisa	
	15:00 ~ 16:00 Back & Spine Mai		15:00 ~ 16:00 jump to burn Natsumi.N		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Arisa	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Mika.N	
					16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Risa.I	16:30 ~ 17:30 Body Balance Arisa	
	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Mai	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mika.N	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mika.N	18:00 ~ 19:00 Waist Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Arisa	18:00 ~ 19:00 Back & Arm yoko.y	
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika.N	19:30 ~ 20:30 Basic Yuna	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Mika.N	19:30 ~ 20:30 Basic Risa.I			
	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Mika.N	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Mika.N	21:00 ~ 22:00 Waist Honoka.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Honoka.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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilates K 吉祥寺店 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2025/05/14 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mika.N	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Arisa	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Arisa	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mika.N	10:30 ~ 11:30 Waist Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Arisa	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance yoko.y
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mika.N	12:00 ~ 13:00 Body Balance Arisa	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Arisa	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Basic Yuna		12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Mika.N
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Basic Yuna	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Arisa	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Mika.N	13:30 ~ 14:30 Advance Arisa	13:30 ~ 14:30 Jump to burn Natsumi.N		13:30 ~ 14:30 Basic 未定
15:00 ~ 16:00 Waist Honoka.K	~	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Arisa	~	15:00 ~ 16:00 Basic 未定	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Natsumi.N		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Mika.N
~	~	~	~	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio arisa	16:30 ~ 17:30 Waist Honoka.K		~
~	~	~	~	~	~		~
~	~	~	~	~	~		~
~	~	~	~	~	~		~
18:00 ~ 19:00 Power up Control Riri	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Waist Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Body Balance arisa	18:00 ~ 19:00 Back&Arm arisa	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Honoka.K		18:00 ~ 19:00 Back&Spine arisa
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mika.N	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Mika.N	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout arisa	~	~		19:30 ~ 20:30 Basic Yuna
21:00 ~ 22:00 Basic Yuna	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Mika.N	21:00 ~ 22:00 Basic Yuna	21:00 ~ 22:00 Waist Honoka.K	~	~	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout arisa	

pilates K 吉祥寺店 【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

2025/05/14 更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning runa.m	10:30 ~ 11:30 Jump to burn Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Advance Arisa	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Runa	10:30 ~ 11:30 Basic Yuna	close
12:00 ~ 13:00 Jump to burn Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Mai	12:00 ~ 13:00 Waist Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Body Balance Arisa	
13:30 ~ 14:30 Waist Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Basic Yuna	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mika.N	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Mika.N	
~	15:00 ~ 16:00 Body Balance Mai	~	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio runa.m	15:00 ~ 16:00 Back&Spine Arisa	
~	~	~	16:30 ~ 17:30 Basic Yuna	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Honoka.K	
~	~	~	~	~	
~	~	~	~	~	
~	~	~	~	~	
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio arisa	18:00 ~ 19:00 Power up Control Mai	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning runa.m	18:00 ~ 19:00 Jump to burn Honoka.K	
19:30 ~ 20:30 Advance arisa	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Mika.N	~	~	
21:00 ~ 22:00 Reset Flow Mika.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mika.N	21:00 ~ 22:00 Jump to burn Honoka.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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。