

pilates K 吉祥寺店 【 07/01 ～ 07/08 】 スケジュール							2025/06/15 更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ～ 11:30 Reset Flow Mika.N	10:30 ～ 11:30 Basic Yuna.h	10:30 ～ 11:30 Body Balance Mai	10:30 ～ 11:30 Animal Stretch Mika.N	10:30 ～ 11:30 Pilates Workout arisa	10:30 ～ 11:30 Basic Yuna.h	close	10:30 ～ 11:30 Basic Yuna.h
12:00 ～ 13:00 Basic Yuna.h	12:00 ～ 13:00 Back & Spine arisa	12:00 ～ 13:00 Hip Punch Mai	12:00 ～ 13:00 Basic Sayaka	12:00 ～ 13:00 Stretch & Conditioning runa.m	12:00 ～ 13:00 Pilates Barre Mika.N		12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio arisa
13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Mika.N	13:30 ～ 14:30 Body Balance arisa	13:30 ～ 14:30 Basic Risa.I	13:30 ～ 14:30 Reset Flow Mika.N	13:30 ～ 14:30 Back & Spine Riri	13:30 ～ 14:30 Waist Mika.N		13:30 ～ 14:30 Basic Yuna.h
15:00 ～ 16:00 Basic Yuna.h		15:00 ～ 16:00 Hip & Leg Risa.I		15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio runa.m	15:00 ～ 16:00 Basic Yuna.h		15:00 ～ 16:00 Hip & Leg Kaori
				16:30 ～ 17:30 Basic runa.m	16:30 ～ 17:30 Animal Stretch Mika.N		
18:00 ～ 19:00 jump to burn Honoka.K	18:00 ～ 19:00 Waist Honoka.K	18:00 ～ 19:00 Basic Yuna.h	18:00 ～ 19:00 Hip Punch Ayumi.S	18:00 ～ 19:00 Body Balance arisa	18:00 ～ 19:00 Basic Yuna.h		18:00 ～ 19:00 Pilates Barre Mai
19:30 ～ 20:30 Basic Sayaka	19:30 ～ 20:30 Release&Strength Mika.N	19:30 ～ 20:30 Hip & Leg Honoka.K	19:30 ～ 20:30 Shape up waist Ayumi.S				19:30 ～ 20:30 Back & Arm arisa
21:00 ～ 22:00 Hip & Leg Honoka.K	21:00 ～ 22:00 Shape up waist Mika.N	21:00 ～ 22:00 Waist Honoka.K	21:00 ～ 22:00 Basic Yuna.h				21:00 ～ 22:00 Pilates Workout Mai

pilates K 吉祥寺店 【 07/09 ～ 07/16 】 スケジュール							2025/06/15 更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ～ 11:30 Back & Spine arisa	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Mika.N	10:30 ～ 11:30 Hip & Leg Honoka.K	10:30 ～ 11:30 Waist Honoka.K	10:30 ～ 11:30 jump to burn Honoka.K	10:30 ～ 11:30 Basic Yuna.h	10:30 ～ 11:30 Hip Punch Ayumi.S	10:30 ～ 11:30 Back & Arm arisa
12:00 ～ 13:00 Basic Yuna.h	12:00 ～ 13:00 Reset Flow Mika.N	12:00 ～ 13:00 Shape up waist Mika.N	12:00 ～ 13:00 Pilates Barre Mika.N	12:00 ～ 13:00 Body Balance arisa	12:00 ～ 13:00 Back & Spine arisa	12:00 ～ 13:00 Shape up waist Ayumi.S	12:00 ～ 13:00 Power up Control arisa
13:30 ～ 14:30 Power up Control arisa	13:30 ～ 14:30 Advance arisa	13:30 ～ 14:30 jump to burn Honoka.K	13:30 ～ 14:30 Basic Sayaka	13:30 ～ 14:30 Hip & Leg Risa.I	13:30 ～ 14:30 Basic Yuna.h	13:30 ～ 14:30 Hip & Leg Honoka.K	13:30 ～ 14:30 Basic Nobue.S
	15:00 ～ 16:00 Basic Risa.I		15:00 ～ 16:00 jump to burn Honoka.K	15:00 ～ 16:00 Back & Spine arisa		15:00 ～ 16:00 jump to burn Honoka.K	
			16:30 ～ 17:30 Shape up waist Mika.N	16:30 ～ 17:30 Waist Honoka.K			
18:00 ～ 19:00 Body Balance Riri	18:00 ～ 19:00 Basic Yuna.h	18:00 ～ 19:00 Back & Arm runa.m	18:00 ～ 19:00 Basic Sayaka	18:00 ～ 19:00 Power up Control arisa	18:00 ～ 19:00 Reset Flow Mika.N	18:00 ～ 19:00 Basic Yuna.h	18:00 ～ 19:00 jump to burn Honoka.K
19:30 ～ 20:30 Basic Yuna.h	19:30 ～ 20:30 Power up Control arisa	19:30 ～ 20:30 Basic Sayaka			19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio arisa	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Mika.N	19:30 ～ 20:30 Waist Honoka.K
21:00 ～ 22:00 Hip Punch Riri	21:00 ～ 22:00 Basic Yuna.h	21:00 ～ 22:00 Stretch & Conditioning runa.m			21:00 ～ 22:00 Release&Strength Mika.N	21:00 ～ 22:00 Animal Stretch Mika.N	21:00 ～ 22:00 Back & Spine arisa

 : 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週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回以上で、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		【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2025/06/15	更新
07/17 木	07/18 金	07/19 土	07/20 日	07/21 月	07/22 火	07/23 水	07/24 木
10:30 ~ 11:30 Basic🍃 Yuna.h	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg🍃 Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mika.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio arisa	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm🍃 Yuna.h	10:30 ~ 11:30 Waist🍃 Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg🍃 Honoka.K
12:00 ~ 13:00 Waist🍃 arisa	12:00 ~ 13:00 Basic🍃 Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Mika.N	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning🍃 Mai	12:00 ~ 13:00 Basic🍃 Mika.N	12:00 ~ 13:00 Waist🍃 Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout arisa	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio arisa
13:30 ~ 14:30 Hip Punch Riri	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio runa.m	13:30 ~ 14:30 Waist🍃 Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Basic🍃 Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Power up Control arisa	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mika.N	13:30 ~ 14:30 Back & Spine arisa	13:30 ~ 14:30 Waist🍃 Honoka.K
15:00 ~ 16:00 Basic🍃 AIRE.u		15:00 ~ 16:00 Basic🍃 runa.m	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Mai	15:00 ~ 16:00 Reset Flow Mika.N	15:00 ~ 16:00 Basic🍃 Yuna.h		15:00 ~ 16:00 Advance arisa
		16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Mika.N	16:30 ~ 17:30 jump to burn Honoka.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm🍃 arisa			
18:00 ~ 19:00 Release&Strength arisa	18:00 ~ 19:00 Basic🍃 Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg🍃 Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Advance arisa	18:00 ~ 19:00 Body Balance arisa	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa.m	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mika.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm🍃 Yuna.h
19:30 ~ 20:30 Basic🍃 AIRE.u	19:30 ~ 20:30 jump to burn Honoka.K				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning🍃 runa.m	19:30 ~ 20:30 Back & Arm🍃 Yuna.h	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Hitomi
21:00 ~ 22:00 Pilates Workout arisa	21:00 ~ 22:00 Basic🍃 Yuna.h				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg🍃 Honoka.K	21:00 ~ 22:00 Basic🍃 Yuna.h	21:00 ~ 22:00 Power up Control Hitomi

pilates K 吉祥寺店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール		2025/06/15	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
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	
Power up Control	Advance	Back & Arm🍃	Hip & Leg🍃	Waist🍃	Stretch & Conditioning🍃	Pilates Cardio	
arisa	arisa	Yuna.h	Honoka.K	Honoka.K	Risa.I	runa.m	
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 & Spine	Waist🍃	Reset Flow	Animal Stretch	Hip & Leg🍃	Back & Arm🍃	Basic🍃	
arisa	Mika.N	Mika.N	Mika.N	Honoka.K	Yuna.h	Yuna.h	
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	
Basic🍃	Release&Strength	Basic🍃	jump to burn	Release&Strength	Basic🍃	Back & Arm🍃	
Nonka.K	Mika.N	Meimi.S	Honoka.K	Mika.N	Risa.I	Yuna.h	
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Pilates Cardio	Shape up waist		Hip Punch		Stretch & Conditioning🍃	
	arisa	Mika.N		Hitomi		runa.m	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
	Body Balance	Basic🍃					
	arisa	Yuna.h					
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	
Waist🍃	Pilates Barre	Release&Strength	Back & Arm🍃	Animal Stretch	Pilates Workout	Back & Spine	
Honoka.K	Mika.N	Mika.N	Yuna.h	Mika.N	arisa	Mai	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg🍃			Reset Flow	Pilates Barre	Body Balance	Back & Arm🍃	
Honoka.K			Mika.N	Mika.N	arisa	Yuna.h	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Body Balance			Basic🍃	jump to burn	Waist🍃	Advance	
arisa			Yuna.h	Honoka.K	Honoka.K	Mai	

🍃：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時間前まで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。