

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika.N	10:30 ~ 11:30 Basic yuna.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.K	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning runa.m	10:30 ~ 11:30 jump to burn Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Mika.N	10:30 ~ 11:30 Back & Spine arisa
12:00 ~ 13:00 Advance arisa	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg KAORI.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm yuna.H		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio runa.m	12:00 ~ 13:00 Basic yuna.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Hitomi	12:00 ~ 13:00 Body Balance arisa
13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Mika.N	13:30 ~ 14:30 Release & Strength arisa	13:30 ~ 14:30 Waist Honoka.K		13:30 ~ 14:30 Basic yuna.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mai	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout natsumi.N
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm yuna.H	15:00 ~ 16:00 Basic yuna.H		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Honoka.K	15:00 ~ 16:00 Body Balance Mai		
	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio arisa	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Ayumi.S					
18:00 ~ 19:00 Waist Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Body Balance arisa	18:00 ~ 19:00 Basic yuna.H		18:00 ~ 19:00 Waist Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Advance arisa	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mika.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm moeko.T
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout arisa				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm yuna.H	19:30 ~ 20:30 Basic yuna.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio arisa
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Honoka.K				21:00 ~ 22:00 Release & Strength Mika.N	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Mika.N	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Mika.N	21:00 ~ 22:00 Waist moeko.T

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Release & Strength Mika.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout arisa	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio arisa	10:30 ~ 11:30 Advance arisa	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mai	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mika.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika.N
12:00 ~ 13:00 Back & Arm yuna.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Waist Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Release & Strength Mika.N	12:00 ~ 13:00 Back & Spine mizuki.K	12:00 ~ 13:00 jump to burn Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Mika.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre arisa
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mika.N	13:30 ~ 14:30 Basic yuna.H	13:30 ~ 14:30 Back & Spine arisa	13:30 ~ 14:30 Reset Flow arisa	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mai	13:30 ~ 14:30 Waist Nonka.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio runa.m	13:30 ~ 14:30 Basic yuna.H
15:00 ~ 16:00 Basic yuna.H	15:00 ~ 16:00 Waist Honoka.K	15:00 ~ 16:00 jump to burn Honoka.K	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Mika.N		15:00 ~ 16:00 Release & Strength Nonka.N		15:00 ~ 16:00 Pilates Workout arisa
16:30 ~ 17:30 Reset Flow Mika.N	16:30 ~ 17:30 Basic yuna.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm yuna.H					16:30 ~ 17:30 Back & Arm yuna.H
18:00 ~ 19:00 Basic yuna.H	18:00 ~ 19:00 Release & Strength arisa	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Honoka.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mika.N	18:00 ~ 19:00 Basic yuna.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm yuna.H	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Mika.N
			19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mika.N	19:30 ~ 20:30 Reset Flow yuna.H	19:30 ~ 20:30 Waist Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Basic yuna.H	
			21:00 ~ 22:00 Waist Honoka.K	21:00 ~ 22:00 Basic yuna.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm yuna.H	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning runa.m	

👉：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 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/14 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Back & Spine arisa	10:30 ~ 11:30 jump to burn Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre arisa	10:30 ~ 11:30 Back & Arm natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Basic kilali.s	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Waist Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Basic yuna.H
12:00 ~ 13:00 Reset Flow arisa	12:00 ~ 13:00 Basic yuna.H	12:00 ~ 13:00 Waist Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm yuna.H	12:00 ~ 13:00 Basic kilali.s	12:00 ~ 13:00 Basic kilali.s	12:00 ~ 13:00 Body Balance arisa
13:30 ~ 14:30 jump to burn Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm yuna.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Basic kilali.s	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio runa.m	13:30 ~ 14:30 Waist Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Mika.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.K
15:00 ~ 16:00 Basic kilali.s		15:00 ~ 16:00 Back & Spine yoko.y		15:00 ~ 16:00 Advance arisa		15:00 ~ 16:00 jump to burn Honoka.K	15:00 ~ 16:00 Back & Arm yuna.H
16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio arisa						16:30 ~ 17:30 Basic kilali.s	16:30 ~ 17:30 Waist Honoka.K
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Waist Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Basic yuna.H	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mai	18:00 ~ 19:00 Back & Arm yuna.H	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Mika.N	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Mika.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout arisa
	19:30 ~ 20:30 Basic kilali.s	19:30 ~ 20:30 Back & Arm yuna.H	19:30 ~ 20:30 Advance arisa	19:30 ~ 20:30 Back & Spine arisa	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika.N		
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm haruka.i	21:00 ~ 22:00 Body Balance yoko.y	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mai	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre arisa	21:00 ~ 22:00 Basic yuna.H		

pilates K 吉祥寺店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/14 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Reset Flow arisa	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Mika.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm yuna.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance arisa	10:30 ~ 11:30 Back & Spine yoko.y	10:30 ~ 11:30 Waist Honoka.K
12:00 ~ 13:00 Waist Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Basic kilali.s	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mika.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Risa.I	12:00 ~ 13:00 Waist Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Advance arisa
13:30 ~ 14:30 Back & Spine arisa	13:30 ~ 14:30 Release & Strength Mika.N	13:30 ~ 14:30 Waist Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Basic yuna.H	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Risa.I	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Mika.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm yuna.H
	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Mika.N		15:00 ~ 16:00 jump to burn Honoka.K		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Honoka.K	15:00 ~ 16:00 Release & Strength Mika.N
					16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Mika.N	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Mika.N
18:00 ~ 19:00 Back & Arm yuna.H	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Mai	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio arisa	18:00 ~ 19:00 Basic kilali.s	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre arisa	18:00 ~ 19:00 Basic Mika.N	18:00 ~ 19:00 Reset Flow arisa
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance arisa	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning runa.m	19:30 ~ 20:30 Waist Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Basic yuna.H		
21:00 ~ 22:00 jump to burn Honoka.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mai	21:00 ~ 22:00 Back & Spine arisa	21:00 ~ 22:00 Basic kilali.s	21:00 ~ 22:00 Back & Arm yuna.H		

👉: 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回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。