

pilates K 吉祥寺店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/08/15	更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance mai	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mika.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Mika.N	10:30 ~ 11:30 Basic kilali.s	10:30 ~ 11:30 Waist Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mika.N	close
12:00 ~ 13:00 jump to burn Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Back & Spine mai	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Basic yuna.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm yuna.H	12:00 ~ 13:00 Basic kilali.s	12:00 ~ 13:00 jump to burn Honoka.K	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm yuna.H	13:30 ~ 14:30 Basic kilali.s	13:30 ~ 14:30 Waist Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Mika.N	13:30 ~ 14:30 Basic kilali.s	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Mika.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.K	
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Risa.I		15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Mika.N		15:00 ~ 16:00 Basic kilali.s	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Mika.N	
					16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Mika.N	16:30 ~ 17:30 Waist Honoka.K	
18:00 ~ 19:00 Basic kilali.s	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mika.N	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mika.N	18:00 ~ 19:00 Basic kilali.s	18:00 ~ 19:00 Back & Arm yuna.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mika.N	
19:30 ~ 20:30 Waist Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Mika.N	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm yuna.H	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Kalia			
21:00 ~ 22:00 Basic kilali.s	21:00 ~ 22:00 Hip Punch mai	21:00 ~ 22:00 Back & Arm yuna.H	21:00 ~ 22:00 Basic kilali.s	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kalia			

pilates K 吉祥寺店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/08/15	更新
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Leg Lines arisa	10:30 ~ 11:30 Basic kilali.s	10:30 ~ 11:30 Hip Punch mai	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mika.N	10:30 ~ 11:30 Basic kilali.s	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning mai	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio arisa	10:30 ~ 11:30 Basic yuna.H
12:00 ~ 13:00 Basic kilali.s	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mika.N	12:00 ~ 13:00 Waist Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Mika.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout mai	12:00 ~ 13:00 Back & Arm yuna.H	12:00 ~ 13:00 Leg Lines arisa	12:00 ~ 13:00 Power up Control arisa
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio arisa	13:30 ~ 14:30 Body Balance arisa	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Mika.N	13:30 ~ 14:30 Leg Lines arisa	13:30 ~ 14:30 Hip Punch mai	13:30 ~ 14:30 Back & Spine mai	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Back & Spine arisa
15:00 ~ 16:00 Power up Control arisa		15:00 ~ 16:00 Back & Spine mai		15:00 ~ 16:00 Leg Lines arisa	15:00 ~ 16:00 jump to burn Honoka.K	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout arisa	15:00 ~ 16:00 Basic yuna.H
				16:30 ~ 17:30 Waist Honoka.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Honoka.K	16:30 ~ 17:30 Basic Honoka.K	
18:00 ~ 19:00 Basic kilali.s	18:00 ~ 19:00 Back & Arm yuna.H	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mika.N	18:00 ~ 19:00 Body Balance arisa	18:00 ~ 19:00 Back & Spine arisa	18:00 ~ 19:00 Basic yuna.H	18:00 ~ 19:00 Waist Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Risa.I
19:30 ~ 20:30 Back & Arm yuna.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch mai	19:30 ~ 20:30 Basic kilali.s				19:30 ~ 20:30 Body Balance arisa
21:00 ~ 22:00 Basic yuna.H	21:00 ~ 22:00 Leg Lines arisa	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Mika.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout arisa				21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Mika.N

👉：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。

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
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
Shape up waist	Back & Spine	Power up Control	Reset Flow	Animal Stretch	Basic👉	jump to burn	Hip & Leg👉
Mika.N	arisa	arisa	Mika.N	Mika.N	kilali.s	Honoka.K	Honoka.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
Basic👉	Leg Lines	Hip & Leg👉	Basic👉	Release&Strength	Reset Flow	Pilates Barre	Back & Arm👉
kilali.s	arisa	Honoka.K	kilali.s	Mika.N	Mika.N	arisa	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	13:30 ~ 14:30
Animal Stretch	Stretch & Conditioning👉	Pilates Workout	Waist👉	Basic👉	Shape up waist	Hip & Leg👉	Leg Lines
Mika.N	mai	arisa	moeko.t	kilali.s	Mika.N	Honoka.K	arisa
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Release&Strength		Back & Arm👉	Wais👉		Leg Lines	
	arisa		moeko.t	Mika.N		arisa	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	
			Stretch & Conditioning👉	Back & Arm👉		Power up Control	
			yuna.H	yuna.H		arisa	
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
Waist👉	Hip Punch	Back & Arm👉	Pilates Barre	Stretch & Conditioning👉	Back & Arm👉	Basic👉	Pilates Cardio
Honoka.K	mai	yuna.H	Mika.N	yuna.H	yuna.H	kilali.s	mai
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
Pilates Barre	Basic👉	jump to burn			Pilates Workout		Back & Spine
Mika.N	kilali.s	Honoka.K			Mika.N		mai
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
Hip & Leg👉	Power up Control	Basic👉			Stretch & Conditioning👉		Reset Flow
Honoka.K	mai	yuna.H			yuna.H		Mika.N

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
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
Body Balance	Basic👉	Hip & Leg👉	Waist👉	Pilates Workout	Stretch & Conditioning👉
arisa	kilali.s	Honoka.K	Mika.N	arisa	yuna.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic👉	Stretch & Conditioning👉	jump to burn	Power up Control	Release&Strength	Hip Punch
yuna.H	yuna.H	Honoka.K	arisa	arisa	mai
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👉	jump to burn	Basic👉	Reset Flow	Basic👉	Power up Control
yuna.H	Honoka.K	kilali.s	arisa	kilali.s	mai
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
Wais👉		Pilates Cardio	Release&Strength		Body Balance
Risa.I		Risa.I	Mika.N		arisa
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Shape up waist	Leg Lines		
		Honoka.K	arisa		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Leg Lines	Basic👉	Stretch & Conditioning👉	Animal Stretch	jump to burn	Wais👉
arisa	kilali.s	yuna.H	Mika.N	Honoka.K	Honoka.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning👉	Hip & Leg👉			Leg Lines	Pilates Cardio
yuna.H	Honoka.K			arisa	arisa
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic👉	Waist👉			Shape up waist	Back & Spine
kilali.s	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時間前迄を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。