

pilates K 吉祥寺店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/24 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
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
jump to burn	Basic	Animal Stretch	Pilates Cardio	Shape up waist	Back&Arm	Power up Control	Waist
Honoka.K	Kilali.S	Mika.N	Riho.S	Honoka.K	yuna.H	Sae	MOMOKA.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
Waist	Hip&Leg	Basic	Back&Arm	Basic	Basic	Release&Strength	Basic
Honoka.K	Honoka.K	Kilali.S	yuna.H	MOMOKA.K	Kilali.S	Sae	Kilali.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
Hip&Leg	Shape up waist	Pilates Workout	Basic	jump to burn	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Body Balance
MOMOKA.K	Honoka.K	Mika.N	Honoka.K	moeko.t	yuna.H	yuna.H	MOMOKA.K
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Basic		Pilates Barre	Waist		Hip&Leg	
	Kilali.S		Riho.S	Honoka.K		Honoka.K	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
			Stretch&Conditioning	Body Balance			
			yuna.H	MOMOKA.K			
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
Stretch&Conditioning	Reset Flow	Back&Arm	jump to burn	Hip&Leg	Waist	jump to burn	Animal Stretch
yuna.H	Mika.N	yuna.H	Honoka.K	moeko.t	MOMOKA.K	Honoka.K	Mika.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Release&Strength	Pilates Barre			Basic	Reset Flow	Hip&Leg
yuna.H	Mika.N	Mika.N			Kilali.S	Mika.N	Honoka.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm	Hip&Leg	Stretch&Conditioning			Body Balance	Pilates Cardio	jump to burn
YUKA.I	Honoka.K	yuna.H			MOMOKA.K	Sae	Honoka.K

pilates K 吉祥寺店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/24 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	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	10:30 ~ 11:30
Basic	Leg Lines	Pilates Workout	Release&Strength	Basic	Waist	Pilates Barre	Basic
yuna.H	Maari	Haru	Mika.N	Kilali.S	MOMOKA.K	Mika.N	Kilali.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
Body Balance	Waist	Basic	Animal Stretch	Back&Arm	Leg Lines	Pilates Workout	Hip&Leg
MOMOKA.K	MOMOKA.K	Kilali.S	Mika.N	yuna.H	Haru	Mika.N	Honoka.K
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
Hip&Leg	Pilates Cardio	Shape up waist	Basic	Body Balance	Reset Flow	Basic	Waist
Honoka.K	Maari	Mika.N	yuna.H	MOMOKA.K	Mika.N	Kilali.S	Honoka.K
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
Waist		Reset Flow	Pilates Barre	Basic	Hip Punch		Basic
MOMOKA.K		Mika.N	Mika.N	Kilali.S	Haru		Kilali.S
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		Leg Lines	Basic	Stretch&Conditioning			
		Haru	Kilali.S	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	18:00 ~ 19:00
Basic	Release&Strength	Back&Spine	Back&Arm	Waist	Basic	Body Balance	Shape up waist
Kilali.S	Mika.N	Haru	yuna.H	MOMOKA.K	yuna.H	MOMOKA.K	Honoka.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm	Hip Punch				Pilates Workout	Waist	jump to burn
yuna.H	Maari				Mika.N	MOMOKA.K	moeko.t
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Reset Flow				Stretch&Conditioning	Basic	Back&Arm
Kilali.S	Mika.N				yuna.H	Kilali.S	moeko.t

・休館可能レッスン
 ・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。

pilates K 吉祥寺店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/24 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
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
Hip Punch	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Basic	Hip&Leg	jump to burn	Reset Flow	Basic
未定	yuna.H	yuna.H	Kilali.S	YUKA.I	Honoka.K	Mika.N	Kilali.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
Back&Spine	jump to burn	Reset Flow	Waist	Back&Arm	Hip&Leg	Back&Arm	Hip Punch
未定	Honoka.K	Mika.N	Mika.N	YUKA.I	Honoka.K	yuna.H	Haru
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
Basic	Hip&Leg	Release&Strength	Animal Stretch	Leg Lines	Basic	Stretch&Conditioning	Back&Spine
Kilali.S	Honoka.K	Mika.N	Mika.N	Honoka.K	Kilali.S	yuna.H	Haru
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Stretch&Conditioning	Basic		Shape up waist		Pilates Workout	
	yuna.H	yuna.H		Honoka.K		Mika.N	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
	Shape up waist	Back&Arm					
	Honoka.K	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	18:00 ~ 19:00
Power up Control	Basic	Pilates Workout	Hip&Leg	Release&Strength	Back&Spine	Basic	Waist
Mai	Kilali.S	Mika.N	Honoka.K	Mika.N	Mika.N	Kilali.S	Honoka.K
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance			Basic	Back&Spine	Basic	Back&Arm	Hip&Leg
MOMOKA.K			Kilali.S	Mika.N	Honoka.K	yuna.H	Honoka.K
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength			Shape up waist	Hip&Leg	Pilates Barre	Basic	Leg Lines
Mika.N			Honoka.K	YUKA.I	Mika.N	Kilali.S	Haru

pilates K 吉祥寺店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/24 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Shape up waist	Power up Control	Basic	Back&Spine
moeko.t	yuna.H		Honoka.K	Sae	Kilali.S	Mika.N
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	Back&Spine		Leg Lines	Release&Strength	Hip Punch	Back&Arm
Maari	Mika.N		Honoka.K	未定	Maari	YUKA.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Basic		Pilates Barre	Hip Punch	Basic	Hip&Leg
MOMOKA.K	yuna.H		Riho.S	未定	Kilali.S	MOMOKA.K
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Basic	Waist		Basic		Pilates Cardio	
MOMOKA.K	MOMOKA.K		Kilali.S		Maari	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
jump to burn	Animal Stretch					
moeko.t	Mika.N					
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	Back&Arm		Pilates Cardio	Basic	Stretch&Conditioning	Leg Lines
Maari	MOMOKA.K		Riho.S	Kilali.S	yuna.H	Honoka.K
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Basic	Reset Flow	Leg Lines	Shape up waist
			Kilali.S	Sae	Maari	Honoka.K
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Waist	Body Balance	Back&Arm	Hip&Leg
			Riho.S	Sae	yuna.H	YUKA.I

・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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルが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。