

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

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

pilates K 吉祥寺店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/06 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
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 🌱	Back & Arm 🌱	Advance	Release&Strength	Waist 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Leg Lines
Kilali.S	yuna.H	mai	Mika.N	kilali.s	Mika.N	kilali.s	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
Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	jump to burn	Animal Stretch	Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
Mika.N	YUKA.I	yuna.H	Honoka.K	Mika.N	Mika.N	Honoka.K	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
Release&Strength	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Waist 🌱	Shape up waist
Mika.N	yuna.H	yuna.H	Honoka.K	Mika.N	Kilali.S	kilali.s	Honoka.K
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
	Stretch & Conditioning 🌱		Reset Flow		Waist 🌱	Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌱
	yuna.H		Mika.N		kilali.s	Honoka.K	yuna.H
	close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
					Back & Spine	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
					Mika.N	kilali.s	Honoka.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
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Pilates Workout	Basic 🌱	Waist 🌱	jump to burn	Body Balance
kilali.s	YUKA.I	mai	moeko.t	yuna.H	kilali.s	Honoka.K	yuna.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Body Balance			
Honoka.K	YUKA.I	kilali.s	Mika.N	yuna.H			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip Punch	Waist 🌱	Back & Arm 🌱			
Honoka.K	kilali.s	mai	moeko.t	Ayumi.S			

pilates K 吉祥寺店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/11/06 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
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	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Back & Spine	Animal Stretch
yuna.H	yuna.H	Mika.N	yuna.H	Mika.N	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	Basic 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱
Maari	yuna.H	Honoka.K	Honoka.K	kilali.s	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
Hip & Leg 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Body Balance	Pilates Workout	Hip & Leg 🌱
Maari	Honoka.K	kilali.s	yuna.H	Mika.N	Honoka.K
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Back & Arm 🌱		Leg Lines		Basic 🌱	Body Balance
yuna.H		Honoka.K		kilali.s	yuna.H
				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
				Pilates Barre	Shape up waist
				Mika.N	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
Hip Punch	Waist 🌱	Reset Flow	jump to burn	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
Maari	kilali.s	Mika.N	Honoka.K	kilali.s	yuna.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Animal Stretch	Reset Flow	Basic 🌱	Waist 🌱		
Mika.N	Mika.N	kilali.s	kilali.s		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Back & Spine	Pilates Barre	Leg Lines		
Mika.N	Mika.N	Mika.N	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に1回に制限されます。