

pilatesK 吉祥寺店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/14 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Animal Stretch	Basic 🍷	Hip Punch	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	
		Mai	Kilali.S	Mika	Kilali.S	Honoka.K	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	
		Waist spXmas 🍷	Body Balance	Reset Flow	Pilates Workout	Leg Lines	Back & Arm 🍷	
		Kilali.S	yuna.H	Mika.N	Mai	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	
		Pilates Cardio	Waist spXmas 🍷	Hip & Leg 🍷	Release&Strength	Back & Arm 🍷	Stretch & Conditioning 🍷	
		Mai	Kilali.S	Mika	Mai	CHIHARU.n	yuna.H	
		Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	
			Back & Arm 🍷		Leg Lines	Waist spXmas 🍷		
			yuna.H		Honoka.K	miku.I		
			Close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
					Hip Punch	Stretch & Conditioning 🍷		
		Mika	CHIHARU.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	
		Basic 🍷	Pilates Workout	Body Balance	Waist spXmas 🍷	Basic 🍷	Back & Spine	
		Kilali.S	Mai	yuna.H	Kilali.S	miku.I	Mika.N	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
		Leg Lines	Stretch & Conditioning 🍷	Shape up waist			Hip & Leg 🍷	
Honoka.K	yuna.H	Mika.N	Honoka.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🍷	Pilates Barre	Basic 🍷			Release&Strength			
Honoka.K	Mai	yuna.H			Mika.N			

pilatesK 吉祥寺店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Misaki.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yuna.H	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas Kilali.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mika.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika.N	10:30 ~ 11:30 Power up Control Mai	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mai
12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Mai	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ryoka.a	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Mika.N	12:00 ~ 13:00 Basic Kilali.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm yuna.H	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Mika.N	12:00 ~ 13:00 Basic Kilali.S	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Mika.N
13:30 ~ 14:30 Basic Kilali.S	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Basic yuna.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm yuna.H	13:30 ~ 14:30 Body Balance yuna.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Risa.I	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Mai	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Mika.N
15:00 ~ 16:00 Hip Punch Mai	Close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Mika.N	Close	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Mika.N	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Risa.I	Close	15:00 ~ 16:00 Basic Kilali.S
				16:30 ~ 17:30 Back & Spine Mika.N	16:30 ~ 17:30 Basic Honoka.K		Close
18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mika.N	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mai	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning yuna.H	18:00 ~ 19:00 Basic yuna.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mika.N
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika.N	19:30 ~ 20:30 Release&Strength karin.N	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Mika.N	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Mika.N			19:30 ~ 20:30 Back & Arm yuna.H	19:30 ~ 20:30 Basic yuna.H
21:00 ~ 22:00 Basic Kilali.S	21:00 ~ 22:00 Leg Lines karin.N	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mai	21:00 ~ 22:00 Power up Control Mai			21:00 ~ 22:00 Body Balance yuna.H	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時間前を切つて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。

pilatesK 吉祥寺店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/14 更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
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	
Leg Lines	Body Balance	Shape up waist	Waist spXmas 🍷	Back & Arm 🍷	Pilates Cardio	Back & Spine	Waist spXmas 🍷	
Honoka.K	yuna.H	Mika.N	Kilali.S	yuna.H	Mai	Mai	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	
Waist spXmas 🍷	Back & Arm 🍷	Pilates Barre	Leg Lines	Animal Stretch	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷	Shape up waist	
Kilali.S	yuna.H	Risa.I	Honoka.K	Mika.N	Kilali.S	Honoka.K	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 🍷	Leg Lines	Reset Flow	Basic 🍷	Stretch & Conditioning 🍷	Back & Arm 🍷	Shape up waist	Basic 🍷	
Honoka.K	Honoka.K	Mika.N	Kilali.S	yuna.H	yuna.H	Mai	Kilali.S	
Close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🍷 yuna.H	Close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍷 Honoka.K	15:00 ~ 16:00 Basic 🍷 Mika.N	Close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio yuna.H	Close	
	Close		16:30 ~ 17:30 Basic 🍷 Kilali.S	16:30 ~ 17:30 Waist spXmas 🍷 Mika.N		Close		
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 🍷 Kilali.S	Hip Punch Honoka.K	Back & Spine Mai	Shape up waist Honoka.K	Body Balance yuna.H	Hip & Leg 🍷 Honoka.K	Basic 🍷 Honoka.K	Pilates Cardio yuna.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip Punch Mika	Pilates Workout Mai	Back & Arm 🍷 yuna.H			Leg Lines Honoka.K	Back & Arm 🍷 yuna.H	Reset Flow Mika.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Shape up waist Mika	Animal Stretch Mai	Pilates Cardio Mai			Waist spXmas 🍷 Kilali.S	Hip & Leg 🍷 Honoka.K	Stretch & Conditioning 🍷 yuna.H	

pilatesK 吉祥寺店		【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール					
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
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			
Back & Arm 🍷	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷	Pilates Workout	Leg Lines			
Risa.I	Kilali.S	Honoka.K	Mika.N	Honoka.K			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Pilates Cardio	Waist 🍷	Reset Flow	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷			
Risa.I	Kilali.S	Mika.N	Kilali.S	Honoka.K			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Pilates Barre	Hip & Leg 🍷	Release&Strength	Waist 🍷	Basic 🍷			
Mika.N	Honoka.K	Mai	Kilali.S	yuna.H			
Close	Close	15:00 ~ 16:00 Basic 🍷 Honoka.K	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Mika.N	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🍷 yuna.H	close	close	
		16:30 ~ 17:30 Back & Spine Mika.N	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Mika.N	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Honoka.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Animal Stretch	Leg Lines	Power up Control	Waist 🍷	Pilates Cardio			
Mika.N	Honoka.K	Mai	Kilali.S	yuna.H			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Waist spXmas 🍷	Basic 🍷						
Kilali.S	yuna.H						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🍷	Body Balance						
Kilali.S	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時間前を切つて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。