

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

pilatesK 吉祥寺店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
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		
Release&Strength	Shape up waist	Leg Lines	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	jump to burn	Advance		
Mika.N	Mai	Honoka.K	kilali.s	Mai	kilali.s	Honoka.K	Mai		
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 🏋️	Hip Punch	Release&Strength	Pilates Cardio	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Leg Lines	Pilates Barre		
kilali.s	Mai	Mika.N	yuna.H	kilali.s	yuna.H	Honoka.K	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		
Back & Spine	Stretch & Conditioning 🏋️	Reset Flow	Hip & Leg 🏋️	jump to burn	Body Balance	Basic 🏋️	Shape up waist		
Mika.N	yuna.H	Mika.N	Honoka.K	Mai	yuna.H	kilali.s	Mai		
Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close		
	Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️			
	yuna.H	Honoka.K	yuna.H	kilali.s		yuna.H			
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	Close		Close			
	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Leg Lines						
	Mai	Honoka.K	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		
Reset Flow	Body Balance	Pilates Workout	Hip & Leg 🏋️	Leg Lines	Waist 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		
Mika.N	yuna.H	Mika.N	Honoka.K	Honoka.K	kilali.s	kilali.s	Honoka.K		
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Cardio				Hip Punch	Advance	Shape up waist	Release&Strength		
yuna.H				Honoka.K	Mai	Honoka.K	Mika.N		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Shape up waist				Back & Arm 🏋️	Pilates Workout	Waist 🏋️	Leg Lines		
Mika.N				yuna.H	Mai	kilali.s	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。

pilatesK 吉祥寺店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
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 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		Hip Punch	Pilates Cardio	Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	
kilali.s	yuna.H		Honoka.K	Mai	kilali.s	yuna.H	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	
Body Balance	Hip & Leg 🌿		Leg Lines	Advance	Pilates Workout	Basic 🌿	Pilates Barre	
yuna.H	Honoka.K		Honoka.K	Mai	Mika.N	kilali.s	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	
Reset Flow	Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿	Release&Strength	Pilates Cardio	Pilates Workout	
Mika.N	yuna.H		kilali.s	yuna.H	Mika.N	yuna.H	Mai	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	
Pilates Cardio	Leg Lines		jump to burn	Reset Flow	Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	
yuna.H	Honoka.K		Honoka.K	Mika.N	kilali.s		Mai	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	Close		16:30 ~ 17:30	
Back & Spine	Body Balance		Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿			Reset Flow	
Mika.N	yuna.H		kilali.s	yuna.H			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	
Basic 🌿	Hip Punch		Waist 🌿	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Body Balance	Back & Spine	
kilali.s	Honoka.K		kilali.s	Mika.N	yuna.H	yuna.H	Mai	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Pilates Barre	jump to burn		
					Mika.N	Honoka.K		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿		
					yuna.H	Honoka.K		

pilatesK 吉祥寺店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
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		
Release&Strength	Pilates Workout	Pilates Barre	Back & Arm 🌿	Body Balance	Back & Spine	Basic 🌿		
Mika.N	Mai	Mai	yuna.H	yuna.H	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		
Hip & Leg 🌿	Shape up waist	Waist 🌿	jump to burn	Leg Lines	Release&Strength	Back & Spine		
Honoka.K	Mai	kilali.s	Honoka.K	Honoka.K	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		
Basic 🌿	Waist 🌿	Advance	Leg Lines	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip Punch		
yuna.H	kilali.s	Mai	Honoka.K	yuna.H	kilali.s	Honoka.K		
15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00		
Back & Spine		Hip Punch		Waist 🌿		Pilates Barre		
Mika.N		Honoka.K		chihiro		Mika.N		
16:30 ~ 17:30		Close		Close		16:30 ~ 17:30		
Back & Arm 🌿						Waist 🌿		
yuna.H						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		
jump to burn	Pilates Barre	Basic 🌿	Hip Punch	Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿		
Honoka.K	Mika.N	kilali.s	Honoka.K	yuna.H	yuna.H	Honoka.K		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Reset Flow	Leg Lines	Waist 🌿	Pilates Workout	Back & Arm 🌿			
	Mika.N	Honoka.K	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			
	Back & Arm 🌿	jump to burn	Basic 🌿	Back & Spine	Reset Flow			
	yuna.H	Honoka.K	kilali.s	Mika.N	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。