

pilatesK 吉祥寺店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/19 更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
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	10:30 ~ 11:30	
Back&Arm		Pilates Cardio	Back&Arm	Basic	Pilates Barre	Waist	Hip&Leg	
yuna.H		yuna.H	yuna.H	Ena.N	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	
Reset Flow		Basic	Animal Stretch	Hip&Leg	Basic	Body Balance	Basic	
Mika.N		Kilali.S	Mika.N	Honoka.K	Ena.N	yuna.H	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	
Shape up waist		Body Balance	Pilates Barre	Leg Lines	Pilates Workout	Pilates Cardio	Leg Lines	
Mika.N		yuna.H	Mika.N	Honoka.K	Mika.N	yuna.H	Honoka.K	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Body Balance		Waist		Basic		Basic	Hip Punch	
yuna.H		Kilali.S		Ena.N		Kilali.S	Honoka.K	
16:30 ~ 17:30		Close		Close		Close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Basic							Waist	Back&Arm
Ena.N							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	
Animal Stretch		Back&Arm	Pilates Workout	Shape up waist	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Body Balance	
Mika.N		yuna.H	Mai	Honoka.K	Kilali.S	yuna.H	yuna.H	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Leg Lines	Waist	Pilates Barre	Waist			
		Honoka.K	Kilali.S	Mai	Kilali.S			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Hip&Leg	Release&Strength	Back&Spine	Basic			
		Honoka.K	Mai	Mai	Ena.N			

pilatesK 吉祥寺店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール					
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
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
Leg Lines	Waist	Basic	Body Balance	Hip Punch	Reset Flow	Back&Arm	Back&Spine
Honoka.K	Kilali.S	Ena.N	yuna.H	Mai	Mika.N	yuna.H	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
Shape up waist	Stretch&Conditioning	Pilates Cardio	Back&Arm	Animal Stretch	Waist	Leg Lines	Power up Control
Mai	Kilali.S	yuna.H	yuna.H	Mika.N	Kilali.S	Honoka.K	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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back&Spine	Basic	Stretch&Conditioning	Basic	Power up Control	Basic	Pilates Cardio	Hip&Leg
Mai	Ena.N	Kilali.S	Ena.N	Mai	Kilali.S	yuna.H	Honoka.K
Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close
	Shape up waist	Waist	Pilates Barre		Animal Stretch	Basic	
	Honoka.K	Kilali.S	Mika.N		Mika.N	Ena.N	
	Close	1630 ~ 1730	Close		1630 ~ 1730	1630 ~ 1730	
		Basic			Shape up waist	Hip&Leg	
		Ena.N			Mika.N	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	
Waist	Basic	Back&Arm	Release&Strength	Back&Spine	Basic	Hip Punch	Pre Basic
Kilali.S	Ena.N	yuna.H	Mai	Mika.N	Kilali.S	Honoka.K	Mika.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Hip&Leg		Reset Flow	Stretch&Conditioning			Animal Stretch
yuna.H	Honoka.K		Mika.N	Kilali.S			Mika.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Basic	Leg Lines		Pilates Workout	Pilates Barre			Body Balance
Kilali.S	Honoka.K		Mai	Mika.N			yuna.H

・休職可能レッスン
 ・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。

pilatesK 吉祥寺店		【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/01/13 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch&Conditioning	Leg Lines	Waist	Hip&Leg	Body Balance	Reset Flow	Power up Control	Back&Arm
Kilali.S	Honoka.K	Kilali.S	Honoka.K	yuna.H	Mika.N	Mai	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Hip&Leg	Basic	Shape up waist	Hip Punch	Basic	Back&Spine	Pilates Barre
Ena.N	Honoka.K	Kilali.S	Honoka.K	Honoka.K	Ena.N	Mai	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
Waist	Back&Arm	Body Balance	Basic	Waist	Pilates Workout	Basic	Stretch&Conditioning
Kilali.S	yuna.H	yuna.H	Kilali.S	Kilali.S	Mika.N	Ena.N	yuna.H
15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Pre Basic		Back&Arm		Pilates Cardio	Hip&Leg	Waist	Basic
Mika.N		yuna.H		yuna.H	Honoka.K	Honoka.K	Kilali.S
Close		Close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	Close
				Basic	Shape up waist	Pre Basic	
				Kilali.S	Honoka.K	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
Shape up waist	Body Balance	Pilates Barre	Animal Stretch	Leg Lines	Release&Strength	Hip&Leg	Waist
Mika.N	yuna.H	Mai	Mika.N	Honoka.K	Mika.N	Honoka.K	Kilali.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Release&Strength	Basic	Power up Control	Leg Lines				Back&Spine
Mika.N	Ena.N	Mai	Honoka.K				Mika.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 2200
Basic	Stretch&Conditioning	Basic	Back&Spine				Release&Strength
Ena.N	yuna.H	Ena.N	Mika.N				Mika.N

pilatesK 吉祥寺店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Leg Lines	Waist	Pre Basic
Ena.N	Honoka.K	Kilali.S	Mika.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Hip&Leg	Basic	Back&Arm
yuna.H	Honoka.K	Ena.N	yuna.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip&Leg	Basic	Stretch&Conditioning	Power up Control
Honoka.K	Ena.N	Kilali.S	Mai
Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00
	Body Balance		Release&Strength
	yuna.H		Mai
	Close		1630 ~ 1730
			Reset Flow
			Mika.N
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch&Conditioning	Hip Punch	Basic	Back&Spine
Kilali.S	Mai	Kilali.S	Mai
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic	Back&Arm	Hip&Leg	
Mika.N	yuna.H	Honoka.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Reset Flow	Power up Control	Leg Lines	
Mika.N	Mai	Honoka.K	

・体験可能レッスン
・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に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。