

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Waist kilali.s	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance yuna.H	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mika.N	10:30 ~ 11:30 Basic kilali.s	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Mika.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Basic Ena.N	
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Honoka.K		12:00 ~ 13:00 Basic Ena.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mai	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre kilali.s	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning kilali.s	12:00 ~ 13:00 Waist kilali.s	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Honoka.K	
13:30 ~ 14:30 Basic Ena.N		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio yuna.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mai	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mika.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm yuna.H	
15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Mika.N		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning kilali.s	Close	Close	Close	Close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning kilali.s	15:00 ~ 16:00 Basic yuna.H
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Honoka.K		Close					Close	Close
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mika.N			18:00 ~ 19:00 Basic Ena.N	18:00 ~ 19:00 Body Balance yuna.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm yuna.H		
			19:30 ~ 20:30 Pilates Barre kilali.s	19:30 ~ 20:30 Basic Ena.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yuna.H		
			21:00 ~ 22:00 Waist kilali.s	21:00 ~ 22:00 Back & Arm yuna.H	21:00 ~ 22:00 Basic Ena.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre kilali.s		

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre kilali.s	10:30 ~ 11:30 Waist kilali.s	10:30 ~ 11:30 jump to burn Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Basic Mai	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mai	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning kilali.s	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Honoka.K
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mika.N	12:00 ~ 13:00 Body Balance yuna.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm yuna.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Mai	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mai	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mika.N	12:00 ~ 13:00 Basic Ena.N
13:30 ~ 14:30 Waist kilali.s	13:30 ~ 14:30 Basic yuna.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio yuna.H	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning kilali.s	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Mika.N	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Mika.N	13:30 ~ 14:30 Basic Ena.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.K
Close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre kilali.s	Close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Honoka.K	Close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Mika.N	15:00 ~ 16:00 Waist kilali.s	Close
	Close		16:30 ~ 17:30 Waist kilali.s		16:30 ~ 17:30 Pre Basic Mika.N		
18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mika.N		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mika.N	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mika.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre kilali.s	18:00 ~ 19:00 Waist Mika.N	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mai	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Mika.N
19:30 ~ 20:30 Hip Punch Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm yuna.H	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Mika.N	19:30 ~ 20:30 Basic Ena.N	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Mika.N			19:30 ~ 20:30 Back & Arm yuna.H
21:00 ~ 22:00 jump to burn Honoka.K	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Mika.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning kilali.s	21:00 ~ 22:00 Waist kilali.s	21:00 ~ 22:00 Basic Ena.N			21:00 ~ 22:00 Body Balance 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週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

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
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
Pre Basic Mika.N	Hip Punch Mai	Basic Ena.N	Waist kilali.s	Hip & Leg Mao	Reset Flow Mika.N	Back & Arm yuna.H	Basic Ena.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	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg Mai	Basic kilali.s	Waist kilali.s	Pilates Cardio yuna.H	Stretch & Conditioning kilali.s	Basic Ena.N	Hip & Leg Ena.N	Animal Stretch 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
jump to burn Mai	Animal Stretch Mai	Pilates Barre kilali.s	Body Balance yuna.H	Pre Basic Mika.N	Shape up waist Mika.N	Body Balance yuna.H	Reset Flow Mika.N
15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00
Reset Flow Mika.N		Back & Arm yuna.H	Basic Ena.N	Hip Punch Honoka.K	Pilates Cardio yuna.H		Hip & Leg Ena.N
Close		Close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Close
	Back & Arm yuna.H		Animal Stretch Mika.N	Basic 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 Ena.N	Hip & Leg Honoka.K	Basic yuna.H	Pilates Barre kilali.s	Waist kilali.s	Release&Strength Honoka.K	Pilates Cardio yuna.H	Shape up waist Honoka.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio yuna.H	Pre Basic Mika.N	Reset Flow Mika.N				Pilates Barre kilali.s	Release&Strength Mika.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm yuna.H	Shape up waist Mika.N	Release&Strength Mika.N				Waist kilali.s	Pre Basic Mika.N

pilatesK 吉祥寺店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
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
Release&Strength Mika.N	Stretch & Conditioning yuna.H	Basic Ena.N	Pre Basic Mika.N	Hip & Leg Ena.N	Body Balance yuna.H	Pilates Cardio 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
jump to burn Honoka.K	Basic Honoka.K	Back & Arm yuna.H	Release&Strength Mika.N	Pilates Barre kilali.s	Waist kilali.s	Basic 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
Back & Arm yuna.H	Pilates Cardio yuna.H	Hip & Leg Ena.N	jump to burn Mai	Basic Ena.N	Pilates Cardio yuna.H	Back & Arm yuna.H
Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00
	Release&Strength Honoka.K		Waist Mai	jump to burn Honoka.K		Shape up waist Mika.N
	Close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Close
Reset Flow Mika.N		Waist 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
Stretch & Conditioning kilali.s	Waist kilali.s	Pre Basic Mika.N	Shape up waist Mai	Body Balance yuna.H	Basic Ena.N	Waist kilali.s
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg Ena.N	jump to burn Honoka.K	Shape up waist Mai			Animal Stretch Mika.N	Basic Mika.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic Ena.N	Pilates Barre kilali.s	Animal Stretch Mai			Hip & Leg Ena.N	Hip Punch 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。