

| 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<br>Waist<br>kilali.s            | close | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>yuna.H             | 10:30 ~ 11:30<br>Reset Flow<br>Mika.N      | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>kilali.s         | 10:30 ~ 11:30<br>Animal Stretch<br>Mika.N           | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Honoka.K     | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Ena.N                     |                                  |
| 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>Honoka.K |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Ena.N                     | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Mai     | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>kilali.s | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning<br>kilali.s | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>kilali.s         | 12:00 ~ 13:00<br>Hip Punch<br>Honoka.K              |                                  |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Ena.N               |       | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>yuna.H           | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Mai          | 13:30 ~ 14:30<br>Hip Punch<br>Honoka.K     | 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic<br>Mika.N                | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Honoka.K  | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>yuna.H               |                                  |
| 15:00 ~ 16:00<br>Animal Stretch<br>Mika.N     |       | 15:00 ~ 16:00<br>Stretch & Conditioning<br>kilali.s | Close                                      | Close                                      | Close   | Close                                      | 15:00 ~ 16:00<br>Stretch & Conditioning<br>kilali.s | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>yuna.H |
| 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg<br>Honoka.K        |       | Close   |  |  |   |  | Close   | Close                            |
| 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Mika.N      |       |   | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Ena.N            | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>yuna.H    | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Honoka.K           | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>yuna.H      |   |                                  |
|   |       |   | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>kilali.s | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Ena.N            | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Honoka.K              | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>yuna.H  |   |                                  |
|   |       |   | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>kilali.s         | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>yuna.H      | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Ena.N                     | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>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<br>Pilates Barre<br>kilali.s | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>kilali.s         | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Honoka.K           | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Honoka.K              | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Ena.N               | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Mai          | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>kilali.s | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Honoka.K |
| 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic<br>Mika.N       | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>yuna.H    | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>yuna.H               | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Honoka.K         | 12:00 ~ 13:00<br>Hip Punch<br>Mai             | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Honoka.K      | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Mika.N           | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Ena.N             |
| 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>kilali.s         | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>yuna.H           | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>yuna.H           | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning<br>kilali.s | 13:30 ~ 14:30<br>Reset Flow<br>Mika.N         | 13:30 ~ 14:30<br>Animal Stretch<br>Mai      | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Ena.N                     | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Honoka.K      |
| Close                                      | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Barre<br>kilali.s | Close   | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>Honoka.K           | Close   | 15:00 ~ 16:00<br>Release&Strength<br>Mika.N | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>kilali.s                  | Close                                       |
|  | Close                                      |   | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>kilali.s                  |   | 16:30 ~ 17:30<br>Pre Basic<br>Mika.N        |   |   |
| 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>Mika.N      |  | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Mika.N           | 18:00 ~ 19:00<br>Pre Basic<br>Mika.N                | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>kilali.s    | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Honoka.K          | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Mai                | 18:00 ~ 19:00<br>Animal Stretch<br>Mika.N   |
| 19:30 ~ 20:30<br>Hip Punch<br>Honoka.K     | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>yuna.H      | 19:30 ~ 20:30<br>Animal Stretch<br>Mika.N           | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Ena.N                     | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>Honoka.K |   |   | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>yuna.H       |
| 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Honoka.K  | 21:00 ~ 22:00<br>Reset Flow<br>Mika.N      | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>kilali.s | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>kilali.s                  | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Ena.N               |   |   | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>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

2026/02/14 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<br>Mika.N      | Hip Punch<br>Mai         | Basic<br>Ena.N             | Waist<br>kilali.s         | Hip & Leg<br>Ena.N                 | Reset Flow<br>Mika.N         | Back & Arm<br>yuna.H      | Basic<br>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<br>Honoka.K    | Basic<br>kilali.s        | Waist<br>kilali.s          | Pilates Cardio<br>yuna.H  | Stretch & Conditioning<br>kilali.s | Basic<br>Ena.N               | Hip & Leg<br>Ena.N        | Animal Stretch<br>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                |
| jump to burn<br>Honoka.K | Animal Stretch<br>Mai    | Pilates Barre<br>kilali.s  | Body Balance<br>yuna.H    | Pre Basic<br>Mika.N                | Shape up waist<br>Mika.N     | Body Balance<br>yuna.H    | Reset Flow<br>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<br>Mika.N     |                          | Back & Arm<br>yuna.H       | Basic<br>Ena.N            | Hip Punch<br>Honoka.K              | Pilates Cardio<br>yuna.H     |                           | Hip & Leg<br>Ena.N           |
| Close                    |                          | Close                      | 16:30 ~ 17:30             | 16:30 ~ 17:30                      | 16:30 ~ 17:30                |                           | Close                        |
|                          | Back & Arm<br>yuna.H     |                            | Animal Stretch<br>Mika.N  | Basic<br>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<br>Ena.N           | Hip & Leg<br>Honoka.K    | Basic<br>yuna.H            | Pilates Barre<br>kilali.s | Waist<br>kilali.s                  | Release&Strength<br>Honoka.K | Pilates Cardio<br>yuna.H  | Shape up waist<br>Honoka.K   |
| 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30              |                           |                                    |                              | 19:30 ~ 20:30             | 19:30 ~ 20:30                |
| Pilates Cardio<br>yuna.H | Pre Basic<br>Mika.N      | Reset Flow<br>Mika.N       |                           |                                    |                              | Pilates Barre<br>kilali.s | Release&Strength<br>Honoka.K |
| 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00              |                           |                                    |                              | 21:00 ~ 22:00             | 21:00 ~ 22:00                |
| Back & Arm<br>yuna.H     | Shape up waist<br>Mika.N | Release&Strength<br>Mika.N |                           |                                    |                              | Waist<br>kilali.s         | Pre Basic<br>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<br>Mika.N         | Stretch & Conditioning<br>yuna.H | Basic<br>Ena.N        | Pre Basic<br>Mika.N          | Hip & Leg<br>Ena.N        | Body Balance<br>yuna.H   | Pilates Cardio<br>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<br>Honoka.K           | Basic<br>Honoka.K                | Back & Arm<br>yuna.H  | Release&Strength<br>Honoka.K | Pilates Barre<br>kilali.s | Waist<br>kilali.s        | Basic<br>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<br>yuna.H               | Pilates Cardio<br>yuna.H         | Hip & Leg<br>Ena.N    | jump to burn<br>Mai          | Basic<br>Ena.N            | Pilates Cardio<br>yuna.H | Back & Arm<br>yuna.H     |
| Close                              | 15:00 ~ 16:00                    | Close                 | 15:00 ~ 16:00                | 15:00 ~ 16:00             | Close                    | 15:00 ~ 16:00            |
|                                    | Release&Strength<br>Honoka.K     |                       | Waist<br>Mai                 | jump to burn<br>Honoka.K  |                          | Shape up waist<br>Mika.N |
|                                    | Close                            |                       | 16:30 ~ 17:30                | 16:30 ~ 17:30             |                          | Close                    |
| Reset Flow<br>Mika.N               |                                  | Waist<br>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<br>kilali.s | Waist<br>kilali.s                | Pre Basic<br>Mika.N   | Shape up waist<br>Mai        | Body Balance<br>yuna.H    | Basic<br>Ena.N           | Waist<br>Honoka.K        |
| 19:30 ~ 20:30                      | 19:30 ~ 20:30                    | 19:30 ~ 20:30         |                              |                           | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30            |
| Hip Punch<br>Honoka.K              | jump to burn<br>Honoka.K         | Shape up waist<br>Mai |                              |                           | Animal Stretch<br>Mika.N | Basic<br>Mika.N          |
| 21:00 ~ 22:00                      | 21:00 ~ 22:00                    | 21:00 ~ 22:00         |                              |                           | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00            |
| Basic<br>Ena.N                     | Pilates Barre<br>kilali.s        | Animal Stretch<br>Mai |                              |                           | Hip & Leg<br>Ena.N       | Hip Punch<br>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。