

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2020/03/19 更新

pilatesK 吉祥寺店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2020/03/19 更新
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	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	
Waist		Body Balance	Reset Flow	Basic	Animal Stretch	Hip & Leg	Basic	
kilali.s		yuna.H	Mika.N	kilali.s	Mika.N	Honoka.K	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	
Release&Strength		Basic	Shape up waist	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Waist	Hip Punch	
Honoka.K		Ena.N	Mai	kilali.s	kilali.s	kilali.s	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	
Basic		Pilates Cardio	Hip & Leg	Hip Punch	Pre Basic	jump to burn	Back & Arm	
Ena.N		yuna.H	Mai	Honoka.K	Mika.N	Honoka.K	yuna.H	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	Close	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Animal Stretch		Stretch & Conditioning			Waist		Stretch & Conditioning	Basic
Mika.N		kilali.s			kilali.s		kilali.s	yuna.H
16:30 ~ 17:30		Close	Close	Close	Close	Close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Hip & Leg							Basic	Release&Strength
Honoka.K	Ena.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	18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	Basic	Body Balance	jump to burn	Back & Arm	Hip Punch	Pilates Cardio		
Mika.N	Ena.N	yuna.H	Honoka.K	yuna.H	Honoka.K	yuna.H		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Pilates Barre	Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio				
	kilali.s	Ena.N	Honoka.K	yuna.H				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Waist	Back & Arm	Basic	Pilates Barre				
	kilali.s	yuna.H	Ena.N	kilali.s				

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール

pilatesK 吉祥寺店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール					
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	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
Pilates Barre	Waist	jump to burn	Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	jump to burn
kilali.s	kilali.s	Honoka.K	Honoka.K	Mai	Mai	kilali.s	Yumiko.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	12:00 ~ 13:00
Pre Basic	Body Balance	Back & Arm	Shape up waist	Hip Punch	Hip & Leg	Shape up waist	Basic
Mika.N	yuna.H	yuna.H	Honoka.K	Mai	Mai	Mika.N	Ena.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	Basic	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Reset Flow	Animal Stretch	Basic	Hip & Leg
kilali.s	yuna.H	yuna.H	kilali.s	Mika.N	Mika.N	Ena.N	Honoka.K
Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close
	Pilates Barre		jump to burn		Release&Strength	Waist	
	kilali.s		Honoka.K		Mika.N	kilali.s	
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
	Waist		Pre Basic		Pre Basic		
	kilali.s		Mika.N		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
Reset Flow	Shape up waist	Pre Basic	Pilates Barre	Waist	jump to burn	Animal Stretch	Hip Punch
Mika.N	Mika.N	Mika.N	kilali.s	Mika.N	Mai	Mika.N	Honoka.K
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	Back & Arm	Animal Stretch	Basic	Release&Strength			Back & Arm
Honoka.K	yuna.H	Mika.N	Ena.N	Mika.N			yuna.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
jump to burn	Reset Flow	Stretch & Conditioning	Waist	Basic			Body Balance
Honoka.K	Mika.N	kilali.s	kilali.s	Ena.N			yuna.H

・体験可能レッスン
 ・クラスの定員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週間前までにお申し込みしております。
 ・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

・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週間前までにお申し込みをお願いします。
 ・レッスンの開始時間1週間前までのごキャンセルは無料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。