pilatesK　吉祥寺店　【 04/01 ～ 04/08 】 スケジュール

2026/03/15 更新

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

pilatesK　吉祥寺店　【 04/09 ～ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Ena.N	10:30 ～ 11:30 Reset Flow Mika.N	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Mika.N	10:30 ～ 11:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Kilali.S	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine yuna.H	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Kilali.S	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 yuna.H
12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Kilali.S	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Ena.N	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 yuna.H		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Ena.N	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Kilali.S
13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Kilali.S	13:30 ～ 14:30 Pilates Workout Mika.N	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Kilali.S		13:30 ～ 14:30 Body Balance yuna.H	13:30 ～ 14:30 Reset Flow Mika.N	13:30 ～ 14:30 Back＆Spine yuna.H
15:00 ～ 16:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Kilali.S Close	Close	15:00 ～ 16:00 Release&Strength Mika.N 16:30 ～ 17:30 Pilates Workout Mika.N	15:00 ～ 16:00 Back＆Spine yuna.H 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 yuna.H		15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio yuna.H 16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Mika.N 16:30 ～ 17:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Kilali.S	15:00 ～ 16:00 Pilates Barre Kilali.S Close
18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio yuna.H	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 yuna.H	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Ena.N	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Kilali.S		18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Ena.N	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Mika.N	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Ena.N
19:30 ～ 20:30 Body Balance yuna.H	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Ena.N						19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Mai
21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio yuna.H						21:00 ～ 22:00 Release&Strength Mai

🔰：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時間前を切って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　【　04/17　～　04/24　】　スケジュール

2026/03/15　更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ～ 11:30 Release&Strength Mika.N	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Ena.N	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Kilali.S	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Mai	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Ena.N	10:30 ～ 11:30 Body Balance yuna.H	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Kilali.S
12:00 ～ 13:00 Back＆Spine yuna.H	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio yuna.H	12:00 ～ 13:00 Reset Flow Mika.N	12:00 ～ 13:00 Back＆Spine yuna.H	12:00 ～ 13:00 Pilates Barre Kilali.S	12:00 ～ 13:00 Shape up waist Mika.N	12:00 ～ 13:00 Reset Flow Mika.N	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Kilali.S
13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Mika.N	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Ena.N	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Kilali.S	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Kilali.S	13:30 ～ 14:30 Release&Strength Mika.N	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio yuna.H	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Mika.N
Close	15:00 ～ 16:00 Back＆Spine yuna.H 16:30 ～ 17:30 Body Balance yuna.H	15:00 ～ 16:00 Release&Strength Mika.N 16:30 ～ 17:30 Shape up waist Mika.N	Close	15:00 ～ 16:00 Shape up waist Mai Close	Close	15:00 ～ 16:00 Pre Basic 🔰 Mika.N Close	Close
18:00 ～ 19:00 Pilates Barre Kilali.S	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Ena.N	18:00 ～ 19:00 Pilates Workout Mika.N	18:00 ～ 19:00 Body Balance yuna.H	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio yuna.H	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine yuna.H	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Mika.N
19:30 ～ 20:30 Shape up waist Mai			19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Kilali.S	19:30 ～ 20:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Kilali.S	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Mika.N
21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Mai			21:00 ～ 22:00 Reset Flow Mika.N	21:00 ～ 22:00 Back＆Spine yuna.H	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Kilali.S	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Ena.N	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Ena.N

pilatesK　吉祥寺店　【　04/25　～　04/30　】　スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ～ 11:30 Reset Flow Mika.N	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 yuna.H	10:30 ～ 11:30 Pilates Workout Mai	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Kilali.S	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Kilali.S
12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Ena.N	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Ena.N	12:00 ～ 13:00 Pilates Workout Mika.N	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Ena.N
13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Mika.N	13:30 ～ 14:30 Body Balance yuna.H	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Mai	13:30 ～ 14:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Kilali.S	13:30 ～ 14:30 Back＆Spine yuna.H	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Kilali.S
15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Kilali.S 16:30 ～ 17:30 Back＆Spine yuna.H	15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio yuna.H 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Ena.N	Close	15:00 ～ 16:00 Pilates Barre Kilali.S Close	15:00 ～ 16:00 Release&Strength Mika.N 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Kilali.S	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Ena.N Close
18:00 ～ 19:00 Pilates Barre Kilali.S	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	18:00 ～ 19:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Kilali.S	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Mika.N	18:00 ～ 19:00 Body Balance yuna.H	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 yuna.H
		19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Kilali.S	19:30 ～ 20:30 Pilates Workout Mika.N		19:30 ～ 20:30 Shape up waist Mai
		21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Ena.N	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Kilali.S		21:00 ～ 22:00 Body Balance Mai

🔰：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時間前を切って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。