

pilatesK 吉祥寺店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/13 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist Kilali.S	Back & Arm yuna.H	Body Balance yuna.H	Basic Ena.N	Back & Spine yuna.H		Pilates Cardio Mika.N	Hip & Leg 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
Reset Flow Mika.N	Pilates Cardio yuna.H	Hip & Leg Ena.N	Back & Arm yuna.H	Release&Strength Mika.N		Pre Basic Mika.N	Body Balance 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
Stretch & Conditioning Kilali.S	Basic Ena.N	Back & Spine yuna.H	Pilates Cardio yuna.H	Pre Basic Mika.N		Shape up waist Mai	Basic Ena.N
Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	Close
	Hip & Leg Ena.N		Stretch & Conditioning Kilali.S	Back & Arm yuna.H		Release&Strength Mai	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
			Hip & Leg Ena.N	Body Balance 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
Hip & Leg Ena.N	Shape up waist Mai	Reset Flow Mika.N	Waist Kilali.S	Pilates Workout Mika.N		Waist Kilali.S	Stretch & Conditioning Kilali.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Release&Strength Mika.N	Waist Kilali.S	Pilates Workout Mai				Reset Flow Mika.N	Back & Arm Mai
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm Mika.N	Back & Spine Mai	Release&Strength Mai				Pilates Barre Kilali.S	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic Ena.N	Reset Flow Mika.N	Shape up waist Mika.N	Stretch & Conditioning Kilali.S		Back & Spine yuna.H	Pilates Barre Kilali.S	Back & Arm 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
Hip & Leg Ena.N	Waist Kilali.S	Basic Ena.N	Back & Arm yuna.H		Basic Ena.N	Hip & Leg Ena.N	Stretch & Conditioning 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
Waist Kilali.S	Pilates Workout Mika.N	Hip & Leg Ena.N	Pilates Barre Kilali.S		Body Balance yuna.H	Reset Flow Mika.N	Back & Spine yuna.H
15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Stretch & Conditioning Kilali.S		Release&Strength Mika.N	Back & Spine yuna.H		Pilates Cardio yuna.H	Waist Mika.N	Pilates Barre Kilali.S
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
		Pilates Workout Mika.N	Basic yuna.H				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Pilates Cardio yuna.H	Back & Arm yuna.H	Basic Ena.N	Waist Kilali.S				18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
Body Balance yuna.H	Basic Ena.N						Pilates Cardio Mai
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00
Hip & Leg Ena.N	Pilates Cardio yuna.H						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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 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	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	Hip & Leg	Basic	Waist	Back & Arm	Basic	Body Balance	Basic
Mika.N	Ena.N	Ena.N	Kilali.S	Mai	Ena.N	yuna.H	Kilali.S
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
Back & Spine	Pilates Cardio	Release&Strength	Back & Spine	Pilates Barre	Shape up waist	Reset Flow	Waist
yuna.H	yuna.H	Mika.N	yuna.H	Kilali.S	Mika.N	Mika.N	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	13:30 ~ 14:30
Pre Basic	Basic	Hip & Leg	Basic	Waist	Release&Strength	Pilates Cardio	Pilates Barre
Mika.N	Ena.N	Ena.N	Kilali.S	Kilali.S	Mika.N	yuna.H	Mika.N
Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close
	Back & Spine	Reset Flow		Shape up waist		Pre Basic	
	yuna.H	Mika.N		Mai		Mika.N	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Close		Close	
Body Balance	Shape up waist						
yuna.H	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
Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	Pilates Workout	Body Balance	Pilates Cardio	Back & Spine	Shape up waist
Kilali.S	Ena.N	Ena.N	Mika.N	yuna.H	yuna.H	yuna.H	Mika.N
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist			Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Pre Basic
Mai			Ena.N	Kilali.S	Kilali.S	Ena.N	Mika.N
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm			Reset Flow	Back & Spine	Pilates Barre	Basic	Hip & Leg
Mai			Mika.N	yuna.H	Kilali.S	Ena.N	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Reset Flow	Back & Arm	Pilates Workout	Hip & Leg	Pilates Barre	Waist
Mika.N	yuna.H	Mai	Ena.N	Kilali.S	Kilali.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Basic	Pilates Workout	Basic
yuna.H	Ena.N	Ena.N	Ena.N	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
Waist	Body Balance	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Back & Spine	Pilates Barre
Mika.N	yuna.H	Mai	Kilali.S	yuna.H	Kilali.S
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Basic	Pilates Cardio		Pilates Barre	Release&Strength	Hip & Leg
Kilali.S	yuna.H		Kilali.S	Mika.N	Ena.N
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Close	Close	16:30 ~ 17:30
Back & Spine	Basic	Basic			
yuna.H	Ena.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
Pilates Barre	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Pre Basic	Body Balance	Back & Arm
Kilali.S	Ena.N	Kilali.S	Mika.N	yuna.H	yuna.H
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
		Pilates Barre	Pilates Workout		Shape up waist
		Kilali.S	Mika.N		Mai
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
		Basic	Waist		Body Balance
		Ena.N	Kilali.S		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。