

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/04/27 更新

pilatesK 吉祥寺店		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		10:30 ~ 11:30				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		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		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			
		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00					
		Hip&Leg Ena.N				Stretch&Conditioning Kilali.S		Back&Arm yuna.H				Release&Strength Mai					
Close		Close		Close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				Close		Close		Close	
						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		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	
Ena.N		Back&Spine Mai		Release&Strength Mai										Pilates Barre Kilali.S		Pilates Workout Mai	

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

pilatesK 吉祥寺店		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		10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic Ena.N		Reset Flow Mika.N		Shape up waist Miharu.H		Stretch&Conditioning Kilali.S						Back&Spine Mika.N		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		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		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				15:00 ~ 16:00		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 Yumiko.K		Back&Spine yuna.H						Pilates Workout Mika.N		Waist Kilali.S		Pilates Barre Kilali.S	
Close		Close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30										Close	
				Pilates Barre Yumiko.K		Basic yuna.H						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
												Hip&Leg Ena.N		Shape up waist 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	
Pilates Cardio yuna.H		Back&Arm yuna.H		Basic Ena.N		Waist Kilali.S										Hip&Leg Ena.N	
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週間前までお問い合わせください。
 ・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

2026/04/27 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 Mika.N	Hip&Leg Ena.N	Basic Ena.N	Waist Kilali.S	Back&Arm Mai	Basic Ena.N	Body Balance yuna.H	Basic 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 yuna.H	Pilates Cardio yuna.H	Reset Flow Mika.N	Back&Spine yuna.H	Pilates Barre Kilali.S	Shape up waist Mika.N	Reset Flow Mika.N	Waist 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 Mika.N	Basic Ena.N	Hip&Leg Ena.N	Body Balance yuna.H	Waist Kilali.S	Release&Strength Mika.N	Pilates Cardio yuna.H	Pilates Barre Mika.N
Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close
	Back&Spine yuna.H	Release&Strength Mika.N		Shape up waist Mai		Pre Basic Mika.N	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Close		Close	
	Body Balance yuna.H	Shape up waist 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	
Pilates Barre Kilali.S	Hip&Leg Ena.N	Basic Ena.N	Pilates Workout Mika.N	Body Balance yuna.H	Pilates Cardio yuna.H	Back&Spine yuna.H	Shape up waist 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 Mai			Hip&Leg Ena.N	Basic Kilali.S	Stretch&Conditioning Kilali.S	Hip&Leg Ena.N	Pre Basic 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 Mai			Reset Flow Mika.N	Back&Spine yuna.H	Pilates Barre Kilali.S	Basic Ena.N	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Reset Flow Mika.N	Back&Arm yuna.H	Pilates Workout Mai	Hip&Leg Ena.N	Pilates Barre Kilali.S	Waist 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 yuna.H	Basic Ena.N	Hip&Leg Ena.N	Basic Ena.N	Pilates Workout Mika.N	Basic 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	
Waist Mika.N	Body Balance yuna.H	Back&Arm Mai	Stretch&Conditioning Kilali.S	Back&Spine yuna.H	Pilates Barre Kilali.S	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Basic Kilali.S	Pilates Cardio yuna.H		Pilates Barre Kilali.S	Release&Strength Mika.N	Hip&Leg Honoka.K	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Close	Close	16:30 ~ 17:30	Close
Back&Spine yuna.H	Basic Ena.N				Basic 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	
Pilates Barre Kilali.S	Hip&Leg Ena.N	Release&Strength Yumiko.K	Pre Basic Mika.N	Body Balance yuna.H	Back&Arm yuna.H	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
		Pilates Barre Yumiko.K	Pilates Workout Mika.N		Shape up waist Mai	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Basic Ena.N	Waist Kilali.S		Body Balance Mai	

・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週間前までにお願いをいたします。
 ・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。