

pilatesK 吉祥寺店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

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

2026/03/30 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 Back & Spine yuna.H	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Mika.N	Close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Mai	Close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Mika.N	Close
	16:30 ~ 17:30 Body Balance yuna.H	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Mika.N		16:30 ~ 17:30 Close			
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 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 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 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 Ena.N
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	Basic Kilali.S	Close
Back & Spine yuna.H	Basic Ena.N		Close		
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	Stretch & Conditioning Kilali.S	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 Kilali.S	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

👉 : 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。