

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2020/04/15 更新

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

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ayumi.S	10:30 ~ 11:30 Basic Ena.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre kilali.s	10:30 ~ 11:30 Back&Arm yuna.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Mika.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance yuna.H	10:30 ~ 11:30 Basic kilali.s
12:00 ~ 13:00 Back&Arm Ayumi.S	12:00 ~ 13:00 Body Balance yuna.H	12:00 ~ 13:00 Basic Ena.N	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Kilali.s	12:00 ~ 13:00 Waist Kilali.s	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Mika.N	12:00 ~ 13:00 Back&Arm yuna.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio mizuki.H
13:30 ~ 14:30 Reset Flow Mika.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Mika.N	13:30 ~ 14:30 Waist kilali.s	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mai	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mika.N	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Ena.N	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Mika.N	13:30 ~ 14:30 Shape up waist mizuki.H
15:00 ~ 16:00 Release&Strength Mika.N	15:00 ~ 16:00 Back&Spine yuna.H	Close	15:00 ~ 16:00 Body Balance yuna.H	Close	15:00 ~ 16:00 Waist Mika.N	Close	15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning Kilali.s
16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Ena.N	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Mika.N		16:30 ~ 17:30 Back&Arm yuna.H				
18:00 ~ 19:00 Basic Ena.N	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mai	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mika.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kilali.s	18:00 ~ 19:00 Back&Arm yuna.H	18:00 ~ 19:00 Back&Spine 未定	18:00 ~ 19:00 Basic Sayaka.K	18:00 ~ 19:00 Body Balance yuna.H
		19:30 ~ 20:30 Reset Flow Mika.N	19:30 ~ 20:30 Waist Kilali.s	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning yuna.H	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Ena.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Mai	
		21:00 ~ 22:00 Back&Arm Nico.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio yuna.H	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Ena.N	21:00 ~ 22:00 Basic Ena.N	21:00 ~ 22:00 Hip Punch 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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/15 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
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	Waist	Pilates Cardio	Back&Spine	Basic	Reset Flow	Stretch&Conditioning	Basic
Mika.N	Kilali.s	yuna.H	yuna.H	yuna.H	Ayumi.S	Kilali.s	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
Back&Spine	Stretch&Conditioning	Basic	Hip&Leg	Pilates Barre	Hip Punch	Pilates Workout	Hip&Leg
yuna.H	Kilali.s	Ena.N	Ena.N	Mika.N	Ayumi.S	Kalia	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
Pre Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Basic	Pilates Cardio	Hip&Leg	Waist	Body Balance
Mika.N	Sayaka.K	Ena.N	Ena.N	yuna.H	Ena.N	Kalia	yuna.H
15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Back&Arm		Back&Arm		Shape up waist		Basic	Pilates Cardio
yuna.H		yuna.H		Mika.N		Ena.N	yuna.H
16:30 ~ 17:30	Close	Close	Close	Close	Close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Basic						Hip&Leg	Basic
yuna.H						Ena.N	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Reset Flow	Hip&Leg	Basic	Pilates Workout	Release&Strength	Pre Basic	Basic	Back&Arm
Mika.N	Ena.N	Kilali.s	Mai	Mika.N	Mika.N	Kilali.s	yuna.H
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic	Back&Spine	Shape up waist	Body Balance	Release&Strength		
	Ena.N	yuna.H	Mai	Sayaka.K	Mai		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Body Balance	Waist	Pre Basic	Back&Arm	Pilates Cardio		
	Sayaka.K	Kilali.s	Mika.N	Sayaka.K	Mai		

pilatesK 吉祥寺店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30
Back&Arm	Reset Flow		Waist			Hip Punch
Sayaka.K	Mika.N		未定			Ayumi.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00
Body Balance	Waist		Basic			Pilates Cardio
Sayaka.K	未定		Sayaka.K			yuna.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Basic	Back&Spine	Body Balance			Basic
未定	Ena.N	Mika.N	Sayaka.K			Ena.N
Close	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	15:00 ~ 16:00	close	close	15:00 ~ 16:00
	Pilates Workout	Stretch&Conditioning	Pilates Barre			Shape up waist
	Mika.N	Kilali.s	Kilali.s			Mika.N
	17:30 ~ 18:30					16:30 ~ 17:30
	Hip&Leg					Hip&Leg
	Ena.N					Ena.N
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Pilates Barre		Hip Punch	Stretch&Conditioning			Body Balance
Kilali.s		Mai	Kilali.s			yuna.H
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist		Pre Basic	Hip&Leg			
未定		Mika.N	Ena.N			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic		Release&Strength	Basic			
Sayaka.K		Mai	Ena.N			

・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週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスン開始時間1週間前まで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に引当り制限されます。