

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Ayumi.S	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mika.N	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Ena.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kilali.●	10:30 ~ 11:30 Waist maika.O	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Mika.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kilali.●
	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kilali.●	12:00 ~ 13:00 Waist MISA.T	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Mika.N	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kilali.●	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Basic Ena.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ena.N
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ena.N	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Ayumi.S	13:30 ~ 14:30 Waist MISA.T	13:30 ~ 14:30 Basic Ena.N	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Mika.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kilali.●
close	15:00 ~ 16:00 Basic Kilali.●	Close	15:00 ~ 16:00 Waist MISA.T	Close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg maika.O	15:00 ~ 16:00 Shape up waist maika.O	Close
	Close		16:30 ~ 17:30 Release&Strength Honoka.K		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Ena.N		
18:00 ~ 19:00 Shape up waist maika.O		18:00 ~ 19:00 Body Balance maika.O	18:00 ~ 19:00 Back&Spine Mika.N	18:00 ~ 19:00 Basic maika.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ena.N	18:00 ~ 19:00 Waist maika.O	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Ayumi.S
	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Kilali.●	19:30 ~ 20:30 Waist MISA.T		Close	19:30 ~ 20:30 Basic Ena.N
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning maika.O	21:00 ~ 22:00 Basic maika.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kilali.●	21:00 ~ 22:00 Shape up waist maika.O			21:00 ~ 22:00 Waist MISA.T

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Waist Kilali.●	10:30 ~ 11:30 jump to burn Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Basic Kilali.●	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika.N	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mika.N	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mika.N	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Mika.N
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance maika.O	12:00 ~ 13:00 Shape up waist maika.O	12:00 ~ 13:00 Waist MISA.T	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mika.N	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Mika.N	12:00 ~ 13:00 Basic maika.O	12:00 ~ 13:00 Waist MISA.T
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kilali.●	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ena.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.K	13:30 ~ 14:30 jump to burn Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kilali.●	13:30 ~ 14:30 Back&Spine Mika.N	13:30 ~ 14:30 Body Balance maika.O	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mika.N
15:00 ~ 16:00 Hip Punch Honoka.K	Close	15:00 ~ 16:00 Body Balance maika.O	Close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Kilali.●	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg maika.O	Close	15:00 ~ 16:00 Basic Ena.N
Close		16:30 ~ 17:30 Reset Flow Mika.N		16:30 ~ 17:30 Waist MISA.T			
	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mika.N	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kilali.●	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Mika.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ena.N	18:00 ~ 19:00 Waist MISA.T	18:00 ~ 19:00 Body Balance maika.O	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Seina.t
19:30 ~ 20:30 Waist Kilali.●	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Mika.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ena.N	19:30 ~ 20:30 Basic Ena.N			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ena.N	19:30 ~ 20:30 Body Balance maika.O
21:00 ~ 22:00 Back&Spine Mika.N	21:00 ~ 22:00 Waist MISA.T	21:00 ~ 22:00 Basic Ena.N	21:00 ~ 22:00 Body Balance maika.O			21:00 ~ 22:00 Release&Strength Honoka.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kilali.●

・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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/06/18 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24		
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		
Stretch & Conditioning Kilali.e	Pilates Barre Kilali.e	Shape up waist maika.O	Body Balance maika.O	Hip Punch Honoka.K	Release&Strength Honoka.K	Pre Basic Honoka.K	Basic Kilali.e		
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 & Arm Ayumi.S	Basic maika.O	Hip & Leg Ena.N	Basic Kilali.e	Hip & Leg Ena.N	Waist MISA.T	Hip Punch Mika.N	Release&Strength 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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic Ena.N	Back & Arm Seina.t	Basic Ena.N	Pilates Barre Kilali.e	Release&Strength Honoka.K	Basic Kilali.e	Pre Basic Mika.N	Back & Spine Mika.N		
Close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Honoka.K	Close	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Mika.N	15:00 ~ 16:00 Basic Ena.N	Close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Honoka.K	Close		
	Close		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg maika.O	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Honoka.K		Close			
			Close						Close
				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		
Waist MISA.T	Pre Basic Honoka.K	Back & Spine Mika.N	Shape up waist Mika.N	Back & Arm Ena.N	Reset Flow maiko	Stretch & Conditioning Kilali.e	Hip & Leg Ena.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		
jump to burn Honoka.K	Shape up waist maika.O	Release&Strength Mika.N			Hip Punch Mika.N	Animal Stretch Mika.N	Shape up waist maika.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pre Basic Ena.N	Body Balance maika.O	Pre Basic Honoka.K			jump to burn Honoka.K	Basic Kilali.e	Back & Arm Ena.N		

pilatesK 吉祥寺店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance maika.O	Waist MISA.T	Hip & Leg Ena.N	Shape up waist Honoka.K	Basic Ena.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
Waist MISA.T	Basic Kilali.e	Pre Basic Honoka.K	Stretch & Conditioning Kilali.e	Shape up waist 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
Shape up waist maika.O	Stretch & Conditioning Kilali.e	Waist MISA.T	Hip & Leg Ena.N	Reset Flow Mika.N	Stretch & Conditioning Kilali.e
15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00 Basic Ena.N	15:00 ~ 16:00 jump to burn Honoka.K	Close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Kilali.e
Back & Arm Mizuki.H		16:30 ~ 17:30 Back & Arm Ena.N	16:30 ~ 17:30 Basic Ena.N		Close
Close					Close
		Close			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
Waist MISA.T	Pilates Barre Kilali.e	Release&Strength Honoka.K	Pilates Barre Kilali.e	Basic maika.O	Back & Spine Mika.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic Ena.N	Pre Basic Mika.N			Body Balance maika.O	Reset Flow Mika.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg Ena.N	Animal Stretch Mika.N			Waist MISA.T	Pre Basic Honoka.K

・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週間前までにお願しております。
 ・レッスン開始前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が1回に制限されます。