

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
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 MISA.T	Animal Stretch Mika.N	Basic Ena.N	Shape up waist Mika.N	Back&Arm 未定		Basic Kilali.e	Release&Strength Mika.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
Release&Strength Reika.A	Back & Spine Mika.N	Hip & Leg Ena.N	Beauty Conditioning Kilali.e	jump to burn Honoka.K		Reset Flow Mika.N	Shape up waist 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
Back & Spine Reika.A	Reset Flow Reika.A	Back & Arm 未定	Animal Stretch Mika.N	Basic Ena.N		Animal Stretch Mika.N	Basic Kilali.e
Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
	Hip & Leg Ena.N		Back & Arm 未定	Hip & Leg Ena.N		Beauty Conditioning Kilali.e	Close
	Close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Close	
			Basic Kilali.e	Waist MISA.T			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 未定	Pilates Cardio Reika.A	Beauty Conditioning Kilali.e	Hip & Leg Ena.N	Release&Strength Honoka.K		Waist MISA.T	jump to burn Honoka.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Animal Stretch Mika.N	Waist Kilali.e	Reset Flow Reika.A				Back & Arm 未定	Waist MISA.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip Punch Mika.N	Basic Kilali.e	Pilates Cardio Reika.A				Release&Strength Honoka.K	Basic Ena.N

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
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
Back & Arm Ena.N	Hip & Leg Ena.N	Basic Kilali.e	Back & Spine Reika.A	Beauty Conditioning Kilali.e	Hip & Leg Ena.N	Pilates Cardio Reika.A	Pre Basic Honoka.K
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
Pre Basic Honoka.K	Basic Ena.N	Pilates Cardio Reika.A	Basic Ena.N	Back & Arm Ena.N	Basic Kilali.e	Back & Spine Reika.A	Animal Stretch 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
Hip & Leg Ena.N	Beauty Conditioning Kilali.e	Waist Kilali.e	Back & Arm 未定	Basic Kilali.e	Beauty Conditioning Kilali.e	Back & Arm 未定	Shape up waist Mika.N
15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00
Hip Punch Honoka.K		Pre Basic Honoka.K	Shape up waist Honoka.K		jump to burn Honoka.K		Waist MISA.T
Close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Close		
		jump to burn Honoka.K	Reset Flow Reika.A				
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
Back & Arm 未定	Basic Kilali.e	Reset Flow Reika.A	Hip & Leg Ena.N	Shape up waist Mika.N	Pre Basic Honoka.K	Back & Arm 未定	Basic 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
Release&Strength Honoka.K	Waist MISA.T			Reset Flow Mika.N	Hip Punch Mika.N	Waist Kilali.e	Pilates Cardio Reika.A
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist MISA.T	Back & Arm 未定			Hip & Leg Ena.N	Animal Stretch Mika.N	Pre Basic Honoka.K	Release&Strength Reika.A

・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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/12 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 jump to burn Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Ena.N	10:30 ~ 11:30 Waist MISA.T	10:30 ~ 11:30 Basic Kilali.●	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Reika.A	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Reika.A	10:30 ~ 11:30 Back&Arm 未定	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Mika.N
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Ena.N	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Mika.N	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Mika.N	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Reika.A	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Kilali.●	12:00 ~ 13:00 Basic Ena.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Honoka.K
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Basic Ena.N	13:30 ~ 14:30 Back&Arm 未定	13:30 ~ 14:30 Waist MISA.T	13:30 ~ 14:30 Basic Ena.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Waist MISA.T	13:30 ~ 14:30 Basic Kilali.●
Close	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning Kilali.●	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Reika.A	15:00 ~ 16:00 Back&Arm 未定	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Ena.N	Close	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Ena.N	Close
	16:30 ~ 17:30 Back&Spine Mika.N	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Mika.N	16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning Kilali.●	15:00 ~ 16:00 Close			
18:00 ~ 19:00 Back&Spine Reika.A	18:00 ~ 19:00 Waist Kilali.●	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Reika.A	18:00 ~ 19:00 jump to burn Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Waist Kilali.●	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Mika.N	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mika.N	18:00 ~ 19:00 Waist 未定
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika.N				19:30 ~ 20:30 Release&Strength Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Basic Ena.N	19:30 ~ 20:30 Waist MISA.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Reika.A
21:00 ~ 22:00 Reset Flow Reika.A				21:00 ~ 22:00 Basic Kilali.●	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mika.N	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Mika.N	21:00 ~ 22:00 Back&Spine Reika.A

pilatesK 吉祥寺店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Waist Kilali.●	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mika.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika.N	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mika.N	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Kilali.●	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Reika.A	10:30 ~ 11:30 Basic Ena.N
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Reika.A	12:00 ~ 13:00 Waist Kilali.●	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Mika.N	12:00 ~ 13:00 Waist MISA.T	12:00 ~ 13:00 Basic Kilali.●	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Reika.A	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Reika.A
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Ena.N	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mika.N	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Mika.N	13:30 ~ 14:30 Back&Arm 未定	13:30 ~ 14:30 Basic Ena.N	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Ena.N
15:00 ~ 16:00 Reset Flow Reika.A	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Honoka.K	Close	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning Kilali.●	Close	15:00 ~ 16:00 Reset Flow Reika.A	Close
16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning Kilali.●	16:30 ~ 17:30 Basic Kilali.●		15:00 ~ 16:00 Close			
18:00 ~ 19:00 Basic Ena.N	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Mika.N	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Ena.N	18:00 ~ 19:00 Basic Ena.N	18:00 ~ 19:00 Waist Kilali.●	18:00 ~ 19:00 Basic Ena.N	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Reika.A
		19:30 ~ 20:30 Back&Arm 未定	19:30 ~ 20:30 Back&Spine Reika.A	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Ena.N	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mika.N
		21:00 ~ 22:00 Basic Ena.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Reika.A	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Honoka.K	21:00 ~ 22:00 jump to burn Honoka.K	21:00 ~ 22:00 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週間前までにお願いをいたします。  
 ・レッスンの開始時刻1時間前までのごキャンセルは可能となります。  
 ※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。