

pilatesK 吉祥寺店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/07/04 更新

| 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            | Animal Stretch | Basic               | Shape up waist      | Back & Arm       |                  | Basic               | Release&Strength |
| MISA.T           | Mika.N         | Ena.N               | Mika.N              | Miharu.H         |                  | Kilali.s            | 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 | Back & Spine   | Hip & Leg           | Beauty Conditioning | jump to burn     |                  | Reset Flow          | Shape up waist   |
| Reika.A          | Mika.N         | Ena.N               | Kilali.s            | Miharu.H         |                  | Mika.N              | 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     | Reset Flow     | Back & Arm          | Animal Stretch      | Basic            |                  | Animal Stretch      | Basic            |
| Reika.A          | Reika.A        | Reika.A             | Mika.N              | Ena.N            |                  | Mika.N              | Kilali.s         |
| Close            | 15:00 ~ 16:00  | Close               | 15:00 ~ 16:00       | 15:00 ~ 16:00    |                  | 15:00 ~ 16:00       | 15:00 ~ 16:00    |
|                  | Hip & Leg      |                     | Back & Arm          | Hip & Leg        |                  | Beauty Conditioning | Close            |
|                  | Ena.N          |                     | Ena.N               | Ena.N            |                  | Kilali.s            |                  |
| Close            | Close          | Close               | 16:30 ~ 17:30       | 16:30 ~ 17:30    |                  | 16:30 ~ 17:30       | Close            |
|                  |                |                     | Basic               | Waist            |                  | Waist               |                  |
|                  |                |                     | Kilali.s            | Honoka.K         |                  | Honoka.K            |                  |
| 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       | Pilates Cardio | Beauty Conditioning | Hip & Leg           | Release&Strength | Waist            | jump to burn        |                  |
| MISA.T           | Reika.A        | Kilali.s            | Ena.N               | Honoka.K         | Mika.N           | Honoka.K            |                  |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30       |                     |                  | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30       |                  |
| Animal Stretch   | Waist          | Reset Flow          |                     |                  | Pre Basic        | Hip & Leg           |                  |
| Mika.N           | Kilali.s       | Reika.A             |                     |                  | Honoka.K         | Ena.N               |                  |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00       |                     |                  | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00       |                  |
| Hip Punch        | Basic          | Pilates Cardio      |                     |                  | Release&Strength | Basic               |                  |
| Mika.N           | Kilali.s       | Reika.A             |                     |                  | Honoka.K         | Ena.N               |                  |

pilatesK 吉祥寺店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

| 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          | Hip & Leg           | Basic          | Back & Spine   | Beauty Conditioning | Hip & Leg      | Back & Spine        | Pre Basic        |
| Ena.N               | Ena.N               | Kilali.s       | Reika.A        | Kilali.s            | Ena.N          | Reika.A             | 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           | Basic               | Pilates Cardio | Basic          | Back & Arm          | Basic          | Waist               | Animal Stretch   |
| Honoka.K            | Ena.N               | Reika.A        | Ena.N          | Ena.N               | Kilali.s       | Kilali.s            | 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           | Beauty Conditioning | Waist          | Back & Arm     | Basic               | Waist          | Pilates Cardio      | Shape up waist   |
| Ena.N               | Kilali.s            | Kilali.s       | Reika.A        | Kilali.s            | Kilali.s       | Reika.A             | 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           |                     | Pre Basic      | Shape up waist |                     | jump to burn   |                     | Back & Arm       |
| Honoka.K            |                     | Honoka.K       | Honoka.K       |                     | Honoka.K       |                     | Reika.A          |
| Close               |                     | 16:30 ~ 17:30  | 16:30 ~ 17:30  |                     | Close          |                     | Close            |
|                     | jump to burn        | Reset Flow     |                |                     |                |                     |                  |
|                     |                     | Honoka.K       | 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    |
| Waist               | Back & Arm          | Reset Flow     | Hip & Leg      | Shape up waist      | Pre Basic      | Back & Arm          | Basic            |
| Kilali.s            | Ena.N               | Reika.A        | Honoka.K       | Mika.N              | Honoka.K       | Reika.A             | 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    |
| Release&Strength    | Waist               |                |                | Reset Flow          | Hip Punch      | Beauty Conditioning | Pilates Cardio   |
| Honoka.K            | Kilali.s            |                |                | Mika.N              | Mika.N         | Kilali.s            | 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    |
| Beauty Conditioning | Basic               |                |                | Hip & Leg           | Animal Stretch | Pre Basic           | Release&Strength |
| Kilali.s            | Kilali.s            |                |                | Ena.N               | Mika.N         | Honoka.K            | Reika.A          |

🟢：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/07/04 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    | 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  |
| jump to burn     | Hip & Leg           | Hip & Leg           | Basic            | Pilates Cardio      | Reset Flow          | Back & Arm     | Animal Stretch |
| Honoka.K         | Ena.N               | Ena.N               | Kilali.s         | Reika.A             | Reika.A             | Ena.N          | 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  | 12:00 ~ 13:00  |
| Hip & Leg        | Reset Flow          | Hip Punch           | Release&Strength | Back & Spine        | Beauty Conditioning | Basic          | Shape up waist |
| Ena.N            | Mika.N              | Mika.N              | Honoka.K         | Reika.A             | Kilali.s            | Ena.N          | 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  |
| Release&Strength | Basic               | Animal Stretch      | Waist            | Hip & Leg           | jump to burn        | Waist          | Basic          |
| Honoka.K         | Ena.N               | Mika.N              | Kilali.s         | Ena.N               | Honoka.K            | Honoka.K       | Kilali.s       |
| Close            | 15:00 ~ 16:00       | 15:00 ~ 16:00       | 15:00 ~ 16:00    | 15:00 ~ 16:00       | Close               | 15:00 ~ 16:00  | Close          |
|                  | Beauty Conditioning | Pilates Cardio      | Back & Spine     | Basic               |                     | Hip & Leg      |                |
|                  | Kilali.s            | Reika.A             | Mika.N           | Ena.N               |                     | Ena.N          |                |
|                  | 16:30 ~ 17:30       | 16:30 ~ 17:30       | 16:30 ~ 17:30    | Beauty Conditioning |                     |                |                |
| Back & Spine     | Back & Arm          | Beauty Conditioning |                  |                     |                     |                |                |
| Mika.N           | Ena.N               | 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       | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00  |
| Back & Spine     | Waist               | Release&Strength    | jump to burn     | Waist               | Hip Punch           | Back & Spine   | Waist          |
| Reika.A          | Kilali.s            | Reika.A             | Honoka.K         | Kilali.s            | Mika.N              | Mika.N         | Mika.N         |
| 19:30 ~ 20:30    |                     |                     |                  | 19:30 ~ 20:30       | 19:30 ~ 20:30       | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30  |
| Shape up waist   |                     |                     |                  | Release&Strength    | Hip & Leg           | Basic          | Pilates Cardio |
| Mika.N           |                     |                     |                  | Honoka.K            | Ena.N               | Ena.N          | Reika.A        |
| 21:00 ~ 22:00    |                     |                     |                  | 21:00 ~ 22:00       | 21:00 ~ 22:00       | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00  |
| Reset Flow       |                     |                     |                  | Beauty Conditioning | Shape up waist      | Animal Stretch | Back & Spine   |
| Reika.A          |                     |                     |                  | Kilali.s            | Mika.N              | Mika.N         | 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       | 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               | Reset Flow       | Shape up waist | Hip Punch           | Beauty Conditioning | Hip & Leg      | Basic               |
| Kilali.s            | Mika.N           | Mika.N         | Mika.N              | Kilali.s            | Reika.A        | 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       |
| Pilates Cardio      | Waist            | Hip Punch      | Waist               | Basic               | Pilates Cardio | Release&Strength    |
| Reika.A             | Kilali.s         | Mika.N         | Kilali.s            | Kilali.s            | Reika.A        | Reika.A             |
| 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           | Hip Punch        | Pre Basic      | Animal Stretch      | Hip & Leg           | Basic          | Back & Arm          |
| Ena.N               | Mika.N           | Honoka.K       | Mika.N              | Azumi.S             | Ena.N          | Ena.N               |
| 15:00 ~ 16:00       | 15:00 ~ 16:00    | Close          | 15:00 ~ 16:00       | Close               | 15:00 ~ 16:00  | Close               |
| Reset Flow          | Release&Strength |                | Beauty Conditioning |                     | Reset Flow     |                     |
| Reika.A             | Honoka.K         |                | Kilali.s            |                     | Reika.A        |                     |
| 16:30 ~ 17:30       | 16:30 ~ 17:30    |                |                     |                     |                |                     |
| Beauty Conditioning | Basic            |                |                     |                     |                |                     |
| Kilali.s            | 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  | 18:00 ~ 19:00       |
| Basic               | Animal Stretch   | Hip & Leg      | Basic               | Waist               | Basic          | Beauty Conditioning |
| Ena.N               | Mika.N           | Ena.N          | Mika.N              | Kilali.s            | Ena.N          | Reika.A             |
|                     |                  | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30       | 19:30 ~ 20:30       | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30       |
|                     |                  | Back & Arm     | Back & Spine        | Pre Basic           | Back & Arm     | Hip Punch           |
|                     |                  | Ena.N          | Reika.A             | Honoka.K            | Ena.N          | Mika.N              |
|                     |                  | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00       | 21:00 ~ 22:00       | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00       |
|                     |                  | Basic          | Pilates Cardio      | Release&Strength    | jump to burn   | Pre Basic           |
|                     |                  | Honoka.K       | Reika.A             | Honoka.K            | Honoka.K       | Honoka.K            |

👉 : 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。