

pilatesK 吉祥寺店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/26 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Release&Strength	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Reset Flow	Back & Spine		
Ena.N	Honoka.K		Honoka.K	Nanaha.Y	momoka.y	Mika.N	Reika.A		
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		
Shape up waist	Power up Control		Hip Punch	Basic 🌱	Back&Arm 🌱	Pilates Workout	Pre Basic 🌱		
Mika.N	yuki		yuki	Nanaha.Y	Ena.N	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		
Pilates Barre	Release&Strength		Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Hip Punch		
Kilali. s	Mika.N		Honoka.K	Ena.N	momoka.y	Honoka.K	Mika.N		
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00		
Pilates Workout	Pre Basic 🌱		Reset Flow		Hip & Leg 🌱		Release&Strength		
Mika.N	Honoka.K		yuki		Ena.N		Honoka.K		
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Close		Close		16:30 ~ 17:30		
Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist						Hip & Leg 🌱		
Kilali. s	Mika.N						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		
Back & Arm 🌱	Body Balance		Waist 🌱	Shape up waist	Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Reset Flow		
Ena.N	yuki		Honoka.K	yuki	Mika.N	Ena.N	Reika.A		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Power up Control	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱			
			yuki	Ena.N	Hazuki.H	Ena.N			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Release&Strength			
			Maako.M	Ena.N	Mika.N	Honoka.K			

pilatesK 吉祥寺店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール					
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
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
Reset Flow	Body Balance	Waist 🌱	Power up Control	Hip Punch	Pilates Barre	Pilates Workout	Basic 🌱
yuki	Ena.N	makiho	makiho	yuki	Mika.N	yuki	Akane.I
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 🌱	Shape up waist	Reset Flow	Back & Spine	Waist 🌱	Release&Strength	Waist 🌱	Shape up waist
Ena.N	Mika.N	makiho	makiho	Rena.j	Mika.N	Ako	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
Pilates Workout	Basic 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱
yuki	Ena.N	Mika.N	Ena.N	yuki	yuki	Ako	Honoka.K
15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Basic 🌱		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱	Pilates Barre
Honoka.K		Ena.N		Rena.j		Mika.N	Mika.N
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		Close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Back & Spine		Pilates Workout				Hip Punch	Reset Flow
yuki		makiho				Mika.N	Mika.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
Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Hip Punch	Pre Basic 🌱	Release&Strength	Waist 🌱	Shape up waist	Release&Strength
Ena.N	yuki	Mika.N	Honoka.K	Honoka.K	Honoka.K	yuki	Akane.I
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Pilates Workout		Reset Flow	Shape up waist	Back & Spine		
	Mika.N		Mika.N	Akane.I	yuki		
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Basic 🌱		Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Power up Control		
	yuki		Mika.N	Akane.I	yuki		

🌱：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時間前を切つて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。

pilatesK 吉祥寺店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/08/26	更新						
08/17		08/18		08/19		08/20		08/21		08/22		08/23		08/24	
月		火		水		木		金		土		日		月	
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	
Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Reset Flow		Shape up waist		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Hip Punch		Basic 🌱	
Ena.N		Kalia		makiho		Mika.N		Honoka.K		momoha.h		yuki		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	
Hip Punch		Basic 🌱		Pilates Workout		Basic 🌱		Back & Spine		Body Balance		Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱	
yuki		Ena.N		makiho		Ena.N		Mika.N		Ena.N		Ena.N		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		13:30 ~ 14:30	
Power up Control		Body Balance		Hip & Leg 🌱		Pilates Barre		Release&Strength		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Back & Spine	
yuki		Kalia		Azumi.S		Mika.N		Mika.N		Minami.U		JUKA.W		Reika.A	
Close	15:00 ~ 16:00		Close		15:00 ~ 16:00		Close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		Close		
	Hip & Leg 🌱				Beauty Conditioning 🌱				Hip & Leg 🌱		Power up Control				
	Kalia				Maari				Ena.N		yuki				
	Close				16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30						
					Pilates Barre				Hip & Leg 🌱						
					yuki				JUKA.W						
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	
Hip & Leg 🌱		jump to burn		Back & Arm 🌱		Body Balance		Back & Arm 🌱		Back & Spine		Basic 🌱		Shape up waist	
Ena.N		Azumi.S		Ena.N		Ena.N		Kanami		yuki		Ena.N		Ayumi.S	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Pre Basic 🌱		Release&Strength		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Shape up waist						Release&Strength	
Honoka.K		Honoka.K		Makiho		sakura		yuki						Honoka.K	
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 🌱		Pre Basic 🌱		Body Balance		Waist 🌱		Hip & Leg 🌱						Hip & Leg 🌱	
Ena.N		Honoka.K		Ena.N		sakura		Honoka.K						Ayumi.S	

pilatesK 吉祥寺店		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール											
08/25		08/26		08/27		08/28		08/29		08/30		08/31	
火		水		木		金		土		日		月	
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	
Pre Basic 🌱		Release&Strength		Pilates Workout		Waist 🌱		Reset Flow		Body Balance		Hip Punch	
Honoka.K		Mika.N		Mika.N		JUKA.W		yuki		Ena.N		Ayumi.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	
Hip & Leg 🌱		Waist 🌱		Body Balance		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Waist 🌱		Release&Strength	
Ena.N		Mika.N		Ena.N		Honoka.K		Ena.N		Lico.O		Ayumi.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	
Release&Strength		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Pilates Barre		Power up Control		Shape up waist		Back & Arm 🌱	
Honoka.K		makiho		Ena.N		JUKA.W		yuki		yuki		yuki	
15:00 ~ 16:00		Close		15:00 ~ 16:00		Close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		Close	
Pilates Barre				Waist 🌱				Release&Strength		Hip & Leg 🌱			
未定				Rina.U				Honoka.K		Ena.N			
Close				Close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
								Back & Arm 🌱		Basic 🌱			
								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	
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Back & Spine		Body Balance		Pre Basic 🌱		Pilates Barre		Pilates Workout	
Momo.Y		Honoka.K		Mika.N		Ena.N		Honoka.K		yuki		Mika.N	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌱		Power up Control		Reset Flow		Back & Arm 🌱						Waist 🌱	
Ena.N		Miharu.K		Mika.N		Ena.N						yukika.s	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Body Balance		Pilates Barre		Hip Punch		Pre Basic 🌱						Reset Flow	
Ena.N		yuki		yuki		Honoka.K						yukika.s	

🌱 : 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時間前を切つて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。