

pilatesK 吉祥寺店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/10 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		2026/08/10	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	Close	Close	Close	Close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	Close				
					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	yuki	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	Honoka.K	Ena.N	JUKA.W	yuki	yuki	yuki
Close	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close
		Pilates Barre		Release&Strength	Hip & Leg 🌱	
		未定		Honoka.K	Ena.N	
		Back & Arm 🌱		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
				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
Ena.N	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
Waist 🌱	Power up Control	Reset Flow	Back & Arm 🌱			Waist 🌱
Kilali. S	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。