

pilatesK 吉祥寺店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2024/07/20 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	Kilali.●	Kilali.●	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	Pilates Barre	Back&Arm	Pilates Workout	Pre Basic		
Mika.N	yuki		yuki	Kilali.●	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.●	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		momoka.y		Honoka.K		
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Close		Close		16:30 ~ 17:30		
Beauty Conditioning	Shape up waist						Hip&Leg		
Kilali.●	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		Kilali.●	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	Body Balance	Waist	Basic			
			yuki	yuki	Kilali.●	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			
			Kilali.●	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	Kilali.●	makiho	yuki	Mika.N	yuki	Kilali.●	
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	Kilali.●	Mika.N	Kilali.●	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	Beauty Conditioning	Pre Basic	
yuki	Ena.N	Mika.N	Ena.N	yuki	yuki	Kilali.●	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		Release&Strength		Pre Basic	Beauty Conditioning	
Honoka.K		Ena.N		Honoka.K		Mika.N	Kilali.●	
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	Beauty Conditioning	Waist	Shape up waist	Release&Strength	
Ena.N	Kilali.●	Mika.N	Honoka.K	Kilali.●	Honoka.K	yuki	Mika.N	
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Pilates Workout		Reset Flow	Pilates Barre	Back&Spine			
	Mika.N		Mika.N	Kilali.●	yuki			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Beauty Conditioning		Release&Strength	Hip&Leg	Power up Control			
	Kilali.●		Mika.N	Honoka.K	yuki			

・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時間前まで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		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/20 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	
Waist	Back&Arm	Reset Flow	Shape up waist	Basic	Back&Arm	Hip Punch	Pilates Barre	
Kilali.●	Ena.N	makiho	Mika.N	Honoka.K	Ena.N	yuki	Kilali.●	
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	Honoka.K	makiho	Kilali.●	Mika.N	Ena.N	yuki	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	Ena.N	Ena.N	Mika.N	Mika.N	Kilali.●	Ena.N	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		
	Kilali.●		Kilali.●		yuki	yuki		
	Close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
			Pilates Barre		Hip&Leg			
			Kilali.●		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		
Hip&Leg	Pilates Barre	Back&Arm	Body Balance	Hip Punch	Back&Spine	Basic	Waist	
Ena.N	Kilali.●	Ena.N	Ena.N	yuki	yuki	Ena.N	Kilali.●	
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	Honoka.K	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	Beauty Conditioning	Body Balance	Waist	Hip&Leg			Hip&Leg	
Ena.N	Kilali.●	Ena.N	sakura	Kilali.●			Kilali.●	

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	Pre Basic
Honoka.K	Mika.N	Mika.N	Kilali.●	yuki	Ena.N	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
Hip&Leg	Waist	Body Balance	Hip&Leg	Basic	Waist	Release&Strength
Ena.N	Mika.N	Ena.N	Honoka.K	Ena.N	Kilali.●	Honoka.K
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	Kilali.●	yuki	yuki	yuki
15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close
Pilates Barre		Hip&Leg		Release&Strength	Hip&Leg	
Kilali.●		yuki		Honoka.K	Ena.N	
Close		Close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
				Back&Arm	Basic	
				Ena.N	Kilali.●	
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	Beauty Conditioning	Back&Spine	Body Balance	Pre Basic	Pilates Barre	Pilates Workout
Ena.N	Kilali.●	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.●	yuki	Mika.N	Ena.N			yuki
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			yuki

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間15分前迄のキャンセルは、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。