

pilatesK 吉祥寺店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/15 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		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	
Style up Pilates		Shape up waist		Basic 🍌		Hip & Leg 🍌		Beauty Conditioning 🍌		Back & Spine				Hip & Leg 🍌	
Mika.N		MOMOKA.K		CHIHANA.K		Azumi.S		Kilali.s		yuna.H				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	
Waist 🍌		Body Balance		Hip & Leg 🍌		jump to burn		Pre Basic 🍌		Back & Arm 🍌				jump to burn	
CHIHANA.K		MOMOKA.K		Ena.N		Azumi.S		Riri		Ena.N				Yume	
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		Pilates Workout		Back & Arm 🍌		Beauty Conditioning 🍌		Shape up waist		Basic 🍌				Reset Flow	
Honoka.K		Mika.N		Ena.N		Kilali.s		Riri		yuna.H				Mika.N	
15:00 ~ 16:00		Close		15:00 ~ 16:00		Close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	
Basic 🍌				jump to burn				Basic 🍌		Body Balance				Hip Punch	
CHIHANA.K				Honoka.K				CHIHANA.K		Ena.N				Mika.N	
Close				Close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				Close	
								Hip Punch		jump to burn					
						Mika.N		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			
Beauty Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌		Basic 🍌		Release&Strength		Waist 🍌		Reset Flow		Pilates Workout			
Kilali.s		Aika.H		momoka.y		Mika.N		CHIHANA.K		Mika.N		Yume			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🍌		Waist 🍌		Back & Spine		Style up Pilates				Shape up waist					
Ena.N		Aika.H		yuna.H		Mika.N				Yume					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🍌		Basic 🍌		Body Balance		Waist 🍌						Basic 🍌			
Ena.N		Ena.N		yuna.H		Kilali.s						CHIHANA.K			

pilatesK 吉祥寺店		【 09/09 ~ 09/16 】				スケジュール	
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌	Body Balance	Pre Basic 🍌	Waist 🍌	jump to burn	Waist 🍌
Ena.N	CHIHANA.K	CHIHANA.K	Ena.N	Honoka.K	CHIHANA.K	Mizuki.H	Kilali.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	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🍌	Release&Strength	Waist 🍌	Back & Spine	Body Balance	Pre Basic 🍌	Shape up waist	Reset Flow
Ena.N	Honoka.K	CHIHANA.K	Mizuki.H	Ena.N	Honoka.K	Mizuki.H	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
Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Body Balance	jump to burn	Hip & Leg 🍌	Release&Strength	Pre Basic 🍌	Hip Punch
Honoka.K	Honoka.K	Ena.N	Mizuki.H	Ena.N	Honoka.K	Honoka.K	Mika.N
Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close
	Style up Pilates		Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌		Waist 🍌	
	Mika.N		Kilali.s	CHIHANA.K		Kilali.s	
	Close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Close	
			Basic 🍌	Back & Spine			
			Kilali.s	yuna.H			
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
Release&Strength	Reset Flow	Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌
Mika.N	Mika.N	Kilali.s	Ena.N	yuna.H	CHIHANA.K	CHIHANA.K	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
Hip Punch	Pre Basic 🍌	jump to burn			Basic 🍌	Pilates Workout	Back & Arm 🍌
Mika.N	Honoka.K	Honoka.K			Kilali.s	Mika.N	yuna.H
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 🍌	Shape up waist	Back & Spine			Beauty Conditioning 🍌	Style up Pilates	jump to burn
Kilali.s	Mika.N	yuna.H			Kilali.s	Mika.N	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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/15 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
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	
Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	
Ena.N	Honoka.K	Erika.R	Nozomi.N	Ena.N	Mika.N	Kilali.s	Kilali.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	12:00 ~ 13:00	
Pilates Workout	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	jump to burn	Body Balance	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	
Mika.N	Ena.N	Kilali.s	Honoka.K	Ena.N	Hinata.t	natsuki.s	Nozomi.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	
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Style up Pilates	Waist 🌱	
Nozomi.N	Ena.N	Mika.N	Ena.N	Erika.R	Hinata.t	natsuki.s	Kilali.s	
15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	
Ena.N		Kilali.s	Honoka.K	Ena.N	Kilali.s	Ena.N	Honoka.K	
Close	Close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	Close	
		Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Style up Pilates	Shape up waist		
		Mika.N	Ena.N	Erika.R	Mika.N	natsuki.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	
Beauty Conditioning 🌱	Pilates Workout	Style up Pilates	Body Balance	jump to burn	Body Balance	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	
Kilali.s	karin.N	Mika.N	Ena.N	Honoka.K	Ena.N	Kilali.s	Honoka.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Reset Flow	Basic 🌱						Back & Spine	
Mika.N	Nozomi.N						yuna.H	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Reset Flow						Body Balance	
Mika.N	karin.N						yuna.H	

pilatesK 吉祥寺店		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール			
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
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	10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Pilates Workout	Body Balance	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip Punch
Mika.N	Mika.N	yuna.H	Honoka.K	Rina.A	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
Shape up waist	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip Punch	Style up Pilates	Waist 🌱
Mika.N	Hinata.t	Kilali.s	makiho	yun	Nozomi.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
Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout	Back & Spine	Beauty Conditioning 🌱
Nozomi.N	Hinata.t	yuna.H	makiho	yun	Kilali.s
Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close
	Basic 🌱	Release&Strength		Waist 🌱	
	Nozomi.N	Honoka.K		Rina.A	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Close	
	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱			
	Kilali.s	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
Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Basic 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates
Ena.N	Mika.N	Kilali.s	Mika.N	Ena.N	Mika.N
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Release&Strength			Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Body Balance
Honoka.K			Kilali.s	Ena.N	yuna.H
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🌱			Reset Flow	Release&Strength	Basic 🌱
yuna.H			Mika.N	Honoka.K	yuna.H

🌱 : 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時間前迄を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。