

pilatesK 吉祥寺店		【 10/01 ~ 10/08 】				スケジュール		2026/09/13	更新								
10/01		10/02		10/03		10/04		10/05		10/06		10/07		10/08			
木		金		土		日		月		火		水		木			
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			
Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Release&Strength		Style up Pilates				Reset Flow				Shape up waist			
Ena.N		Kilali. s		Azumi.S		Kotono.E				Mika.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			
jump to burn		Back & Spine		Pilates Barre		Waist 🌱				Beauty Conditioning 🌱				Style up Pilates			
Azumi.S		Mika.N		Kilali. s		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		14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30			
Body Balance		Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱				Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱			
Ena.N		Mika.N		Ena.N		Kotono.E				Kilali. s		Azumi.S		Ena.N			
15:00 ~ 16:00		Close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00		15:30 ~ 16:30		15:00 ~ 16:00			
Basic 🌱				Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱				Body Balance		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱			
Azumi.S				Azumi.S		Kilali. s				Ena.N		Ena.N		Kilali. s			
Close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				Close		Close		Close			
				Waist 🌱		jump to burn											
				Kilali. s		Kotono.E											
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Style up Pilates				Beauty Conditioning 🌱		Pilates Cardio				Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Body Balance	
Mika.N		Kilali. s		Ena.N		Azumi.S				Ena.N		Ena.N		Ena.N			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30										19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🌱		Pilates Barre										Release&Strength		Waist 🌱			
Azumi.S		Kilali. s										Azumi.S		Kilali. s			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00										21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Hip Punch		Release&Strength										jump to burn		Basic 🌱			
Mika.N		Azumi.S										Azumi.S		Kilali. s			

pilatesK 吉祥寺店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール			
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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	Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Waist 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱
Azumi.S	Mika.N	Ena.N	Ena.N	Kilali. s	Kilali. s	Yoko.y	Lico.O
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 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Hip Punch
Ena.N	Azumi.S	Ena.N	Nagisa.T	Mika.N	Kilali. s	Sena.K	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	Reset Flow	Hip Punch	Pilates Cardio	Waist 🌱	jump to burn	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱
Azumi.S	Mika.N	AKARI.n	Nagisa.T	Kilali. s	Azumi.S	Yoko.y	Lico.O
Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close
	jump to burn	Pilates Barre	Back & Spine	Release&Strength		Reset Flow	
	Azumi.S	Kilali. s	Mika.N	Mika.N		Sena.K	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	Close		Close	
	Style up Pilates	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱				
	Mika.N	AKARI.n	Nagisa.T				
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
Pilates Barre	Basic 🌱	jump to burn	Hip Punch	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱
Kilali. s	Azumi.S	AKARI.n	Mika.N	Mika.N	Ena.N	Azumi.S	Kilali. s
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌱				Pilates Cardio	Back & Spine	Beauty Conditioning 🌱	
Kilali. s				Azumi.S	yuna.H	Kilali. s	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip Punch				Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Body Balance	Style up Pilates
Mika.N				Azumi.S	yuna.H	yuna.H	Mika.N

🌱：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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/13 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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 Punch	Body Balance	Basic 🍃	Back&Spine	Hip&Leg 🍃	Basic 🍃	Pilates Cardio	Back&Arm 🍃	
Mika.N	Ena.N	Azumi.S	Yoko.y	Ena.N	未定	Ena.N	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	12:00 ~ 13:00	
Waist 🍃	Style up Pilates	Waist 🍃	Release&Strength	Pilates Barre	Shape up waist	Pre Basic 🍃	Style up Pilates	
Kilali. s	Mika.N	Kilali. s	Azumi.S	Kilali.s	Mika.N	Mika.N	Kotono.E	
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	
Beauty Conditioning 🍃	Back&Arm 🍃	jump to burn	Style up Pilates	Waist 🍃	Release&Strength	Reset Flow	Hip&Leg 🍃	
Kilali. s	Ena.N	Azumi.S	Yoko.y	Kilali.s	Mika.N	Mika.N	Kotono.E	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	
Shape up waist			Basic 🍃		Hip&Leg 🍃		Basic 🍃	
Mika.N			Azumi.S		Ena.N		Ena.N	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	Close	Close	Close	Close	Close	16:30 ~ 17:30	
Pilates Barre	Pilates Cardio						Body Balance	
Kilali. s	Ena.N						Kotono.E	
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	
Reset Flow	Basic 🍃	Back&Arm 🍃	jump to burn	Release&Strength	Reset Flow	Back&Arm 🍃	Waist 🍃	
Mika.N	Azumi.S	Ena.N	Azumi.S	Azumi.S	Mika.N	Ena.N	Kilali. s	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Pilates Barre	Hip Punch	Pre Basic 🍃	Pilates Cardio	Body Balance		
		Kilali. s	Mika.N	Mika.N	yuna.H	Ena.N		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Pilates Cardio	Reset Flow	Shape up waist	Back&Arm 🍃	Basic 🍃		
		Ena.N	Mika.N	Mika.N	yuna.H	未定		

pilatesK 吉祥寺店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール					
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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	
Pre Basic 🍃		Waist 🍃	Pilates Cardio	Back&Arm 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Back&Spine	
Mika.N		Kilali. s	Ena.N	Ena.N	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	
Back&Spine		jump to burn	Basic 🍃	Hip&Leg 🍃	Basic 🍃	Pilates Cardio	
yuna.H		Azumi.S	Kilali. s	Ena.N	Ena.N	Ena.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	
Release&Strength		Back&Arm 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	Back&Arm 🍃	
Azumi.S		Azumi.S	Kilali. s	未定	Kilali. s	Ena.N	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	
Pilates Cardio		Pilates Barre		jump to burn		Release&Strength	
yuna.H		Kilali. s		Azumi.S		Azumi.S	
16:30 ~ 17:30		Close	Close	Close	Close	16:30 ~ 17:30	
Basic 🍃						Pre Basic 🍃	
Azumi.S						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	
Reset Flow		Basic 🍃	Body Balance	Basic 🍃	Shape up waist	jump to burn	
Mika.N		Kilali.s	Ena.N	未定	Mika.N	Azumi.S	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Pilates Cardio	Back&Arm 🍃	Release&Strength	Back&Arm 🍃		
		yuna.H	Ena.N	Azumi.S	yuna.H		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Back&Spine	Basic 🍃	Hip&Leg 🍃	Body Balance		
		yuna.H	未定	Azumi.S	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。