

pilatesK 吉祥寺店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/10/04 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Release&Strength	Style up Pilates	Hip Punch	Reset Flow		Shape up waist	
Ena.N	Kilali. s	Azumi.S	Kotono.E	Mika.N	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		12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Back & Spine	Pilates Barre	Waist 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Style up Pilates	
Azumi.S	Mika.N	Kilali. s	Kilali. s	Ena.N	Kilali. s		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	14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30	
Body Balance	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Shape up waist	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
Ena.N	Mika.N	Ena.N	Kotono.E	Mika.N	Kilali. s	Azumi.S	Kilali. s	
15:00 ~ 16:00		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					
		Waist 🌿	jump to burn					
		Kilali. s	Azumi.S					
Close				Close	Close	Close	Close	
18:00 ~ 19:00	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 🌿	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Body Balance	
Mika.N	Kilali. s	Ena.N	Azumi.S	Honoka.K	Ena.N	Ena.N	Ena.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌿	Pilates Barre			Back & Spine		Release&Strength	Waist 🌿	
Azumi.S	Kilali. s			yuna.H		Azumi.S	Kilali. s	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Release&Strength			Pilates Cardio		jump to burn	Back & Arm 🌿	
Mika.N	Azumi.S			yuna.H		Azumi.S	Ena.N	

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
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	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				
	Style up Pilates	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿				
	Mika.N	AKARI.n	Nagisa.T				
Close				Close	Close	Close	Close
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 🌿				Basic 🌿	Pilates Cardio	Back & Spine	Beauty Conditioning 🌿
Kilali. s				Azumi.S	yuna.H	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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/10/04 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 🌱	Back&Arm 🌱	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	Azumi.S	
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 🌱		Basic 🌱		Hip&Leg 🌱		Basic 🌱	
Mika.N	Azumi.S		Azumi.S		Ena.N		Azumi.S	
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						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	18:00 ~ 19:00	
Reset Flow	Basic 🌱	Back&Arm 🌱	jump to burn	Release&Strength	Reset Flow	Basic 🌱	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	Basic 🌱	Back&Arm 🌱		
		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	Hip&Leg 🌱	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 🌱	Back&Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	
yuna.H		Azumi.S	Kilali. s	未定	Azumi.S	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	Ena.N	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 🌱	Hip&Leg 🌱	Back&Arm 🌱	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	Body Balance	Basic 🌱	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	Back&Arm 🌱	Release&Strength	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。