

pilatesK 吉祥寺店		【 10/01 ~ 10/08 】				スケジュール		2026/09/18 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						2026/09/18 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	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 🍃		Basic 🍃		Hip&Leg 🍃		Basic 🍃	
Mika.N	Azumi.S		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	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	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	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 🍃	Body Balance	jump to burn	
Mika.N		Kilali.s	Ena.N	未定	Ena.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	未定		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Back&Spine	Back&Arm 🍃	Release&Strength	Shape up waist		
		yuna.H	未定	Azumi.S	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。