pilatesK　吉祥寺店　【 11/01 ～ 11/08 】 スケジュール

2026/10/22 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 Release&Strength Azumi.S	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Kilali.s	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Narumi.M	10:30 ～ 11:30 Animal Stretch Mika.N	10:30 ～ 11:30 Reset Flow Mika.N	10:30 ～ 11:30 Body Balance Ena.N	10:30 ～ 11:30 Hip Punch Mika.N	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Azumi.S
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Ena.N	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Kilali.s	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio yuna.H	12:00 ～ 13:00 Style up Pilates Mika.N	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Kilali.s	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Azumi.S	12:00 ～ 13:00 Back＆Spine yuna.H	12:00 ～ 13:00 Animal Stretch mizuki.H
13:30 ～ 14:30 Style up Pilates AKARI.n	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Narumi.M	13:30 ～ 14:30 Back＆Spine yuna.H	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Azumi.S	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Kilali.s	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Azumi.S	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio yuna.H	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Azumi.S
15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Azumi.S	Close	15:00 ～ 16:00 Shape up waist Mika.N	Close	15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio yukino	Close	15:00 ～ 16:00 Style up Pilates 未定	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 mizuki.H
16:30 ～ 17:30 Hip Punch AKARI.n		16:30 ～ 17:30 Pre Basic 🔰 Honoka.K		Close		16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	16:30 ～ 17:30 Pre Basic 🔰 mizuki.H
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Narumi.M	18:00 ～ 19:00 Body Balance Ena.N	18:00 ～ 19:00 Reset Flow Mika.N	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Narumi.M	18:00 ～ 19:00 Shape up waist yukino	18:00 ～ 19:00 Hip Punch AKARI.n	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Mika.N	18:00 ～ 19:00 Release&Strength Azumi.S
	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Ena.N		19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Kilali.s	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Azumi.S	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Azumi.S		
	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Narumi.M		21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Kilali.s	21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 Honoka.K	21:00 ～ 22:00 Style up Pilates AKARI.n		

pilatesK　吉祥寺店　【 11/09 ～ 11/16 】 スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Azumi.S	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Kilali.s	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Kilali.s	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Honoka.K	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates Mika.N	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 yukino	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Azumi.S	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Mika.N
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Ena.N	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Kilali.s	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Honoka.K	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Narumi.M	12:00 ～ 13:00 Animal Stretch Mika.N	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 yukino	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio yuna.H	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Narumi.M
13:30 ～ 14:30 Release&Strength Azumi.S	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Mika.N	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Kilali.s	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Honoka.K	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Honoka.K	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Kilali.s	13:30 ～ 14:30 Back＆Spine yuna.H	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Mika.N
Close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Mika.N Close	Close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Ena.N Close	Close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Kilali.s 16:30 ～ 17:30 Release&Strength Azumi.S	15:00 ～ 16:00 Body Balance Ena.N 16:30 ～ 17:30 Style up Pilates 未定	Close
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Ena.N	18:00 ～ 19:00 Animal Stretch Mika.N	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Azumi.S	18:00 ～ 19:00 Style up Pilates 未定	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Honoka.K	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Azumi.S	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Azumi.S	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre Kilali.s
19:30 ～ 20:30 Style up Pilates 未定	19:30 ～ 20:30 Release&Strength Azumi.S	19:30 ～ 20:30 Hip Punch Mika.N	19:30 ～ 20:30 Reset Flow Mika.N	19:30 ～ 20:30 Body Balance yuna.H			19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Kilali.s
21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 yuna.H	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Azumi.S	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio Ena.N	21:00 ～ 22:00 Shape up waist Mika.N	21:00 ～ 22:00 Back＆Spine yuna.H			21:00 ～ 22:00 Release&Strength Azumi.S

🔰：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　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/22　更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
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	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30
Back＆Spine	Reset Flow	Hip＆Leg 🔰	Release&Strength	Pilates Cardio	Back＆Arm 🔰	Hip Punch	Pre Basic 🔰
Mika.N	yukika.s	yukino	Azumi.S	yuna.H	Narumi.M	Mika.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	12:00 ～ 13:00
Pre Basic 🔰	Release&Strength	Basic 🔰	Hip＆Leg 🔰	Hip Punch	Basic 🔰	Style up Pilates	Body Balance
Honoka.K	Azumi.S	yukino	Azumi.S	Mika.N	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	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30
Animal Stretch	Waist 🔰	Back＆Arm 🔰	Style up Pilates	Back＆Spine	Hip Punch	Shape up waist	Style up Pilates
Mika.N	yukika.s	Azumi.S	未定	yuna.H	Mika.N	Mika.N	未定
15:00 ～ 16:00	Close	15:00 ～ 16:00	Close	15:00 ～ 16:00	15:00 ～ 16:00	15:00 ～ 16:00	15:00 ～ 16:00
Hip Punch		Pilates Barre		Pre Basic 🔰	Hip＆Leg 🔰	Body Balance	Waist 🔰
AKARI.n		Kilali.s		Honoka.K	Ena.N	Ena.N	Honoka.K
Close		Close		16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30	Close
				Back＆Arm 🔰	Reset Flow	Hip＆Leg 🔰	
				Narumi.M	Mika.N	Azumi.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
Back＆Arm 🔰	Shape up waist	Waist 🔰	Pilates Cardio	Style up Pilates	Animal Stretch	Pre Basic 🔰	Pilates Cardio
Narumi.M	Mika.N	Kilali.s	Ena.N	Mika.N	Mika.N	Mika.N	yukino
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30				19:30 ～ 20:30
Hip＆Leg 🔰	Body Balance	Basic 🔰	Back＆Arm 🔰				Basic 🔰
AKARI.n	yuna.H	Ena.N	Narumi.M				Azumi.S
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00				21:00 ～ 22:00
Style up Pilates	Back＆Spine	Body Balance	Basic 🔰				Release&Strength
AKARI.n	yuna.H	Ena.N	Ena.N				Azumi.S

pilatesK　吉祥寺店　【　11/25　～　11/30　】　スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
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	
Back＆Arm 🔰	Pilates Barre	Waist 🔰	Basic 🔰	Style up Pilates	
Narumi.M	kilali.s	kilali.s	Azumi.S	未定	
12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	
Reset Flow	Back＆Arm 🔰	Basic 🔰	Waist 🔰	Hip＆Leg 🔰	
Mika.N	Narumi.M	kilali.s	kilali.s	Azumi.S	
13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	
Body Balance	Waist 🔰	Back＆Arm 🔰	Pilates Cardio	Back＆Arm 🔰	
Ena.N	kilali.s	Narumi.M	Ena.N	Narumi.M	
Close	15:00 ～ 16:00	Close	15:00 ～ 16:00	15:00 ～ 16:00	close
	Reset Flow		Pilates Barre	Release&Strength	
	Mika.N		kilali.s	Azumi.S	
	Close		16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30	
			Body Balance	Basic 🔰	
			Ena.N	Ena.N	
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	
Basic 🔰	Hip Punch	Pilates Barre	Hip＆Leg 🔰	Pilates Cardio	
Azumi.S	Mika.N	kilali.s	Azumi.S	Ena.N	
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30			
Waist 🔰	Body Balance	Shape up waist			
kilali.s	yuna.H	Mika.N			
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00			
Pilates Barre	Basic 🔰	Animal Stretch			
kilali.s	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。