

pilatesK 吉祥寺店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/14 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		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	
Release&Strength		Pilates Barre		Back & Arm 🌿		Animal Stretch		Reset Flow		Body Balance		Hip Punch		Basic 🌿	
Azumi.S		Misato.W		Narumi.M		Mika.N		Mika.N		Ena.N		Mika.N		Azumi.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	
Basic 🌿		Waist 🌿		Pilates Cardio		Style up Pilates		Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿		Back & Spine		Animal Stretch	
Ena.N		Kilali.s		yuna.H		Mika.N		Kilali.s		Azumi.S		yuna.H		mizuki.H	
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	
Style up Pilates		Beauty Conditioning 🌿		Back & Spine		Basic 🌿		Waist 🌿		Back & Arm 🌿		Pilates Cardio		Hip & Leg 🌿	
AKARI.n		Misato.W		yuna.H		Azumi.S		Kilali.s		Ena.N		yuna.H		Azumi.S	
15:00 ~ 16:00		Close		15:00 ~ 16:00		Close		15:00 ~ 16:00		Close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg 🌿				Shape up waist				Pilates Cardio				Style up Pilates		Waist 🌿	
Azumi.S				Mika.N				Ena.N				未定		mizuki.H	
16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30				Close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	
Hip Punch				Pre Basic 🌿								Hip & Leg 🌿		Pre Basic 🌿	
AKARI.n				Honoka.K								Ena.N		mizuki.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			
Back & Arm 🌿		Reset Flow		Reset Flow		Close		Close		Shape up waist		Release&Strength			
Narumi.M		Mika.N		Mika.N		Close		Close		Mika.N		Azumi.S			
Close		18:00 ~ 19:00		Close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		Close		Close	
		Body Balance				Back & Arm 🌿		Pilates Barre		Hip Punch					
		Ena.N				Narumi.M		Misato.W		AKARI.n					
		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
		Pilates Cardio				Beauty Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿		Basic 🌿					
		Ena.N				Kilali.s		Azumi.S		Misato.W					
		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🌿		Waist 🌿		Pre Basic 🌿		Style up Pilates									
Narumi.M		Kilali.s		Honoka.K		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	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 🌟	Pilates Barre	Waist 🌟	Release&Strength	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌟	Hip & Leg 🌟	Shape up waist
Azumi.S	Misato.W	Kilali.s	Honoka.K	Mika.N	Misato.W	Azumi.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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌟	Beauty Conditioning 🌟	Pre Basic 🌟	Back & Arm 🌟	Animal Stretch	Back & Arm 🌟	Pilates Cardio	Back & Arm 🌟
Misato.W	Kilali.s	Honoka.K	Narumi.M	Mika.N	Azumi.S	yuna.H	Narumi.M
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	Waist 🌟	Beauty Conditioning 🌟	Pre Basic 🌟	Hip & Leg 🌟	Pilates Barre	Back & Spine	Pre Basic 🌟
Azumi.S	Kilali.s	Kilali.s	Honoka.K	Misato.W	Misato.W	yuna.H	Mika.N
Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	Close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Close
	Basic 🌟		Hip & Leg 🌟		Waist 🌟	Body Balance	
	Misato.W		Ena.N		Kilali.s	Ena.N	
	Close		Close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
					Release&Strength	Style up Pilates	
					Azumi.S	未定	
					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	Close	Close	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌟	Animal Stretch	Basic 🌟	Style up Pilates	Pre Basic 🌟			Pilates Barre
Ena.N	Mika.N	Azumi.S	未定	Honoka.K			Kilali.s
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Style up Pilates	Release&Strength	Hip Punch	Reset Flow	Body Balance			Waist 🌟
未定	Azumi.S	Mika.N	Mika.N	yuna.H			Kilali.s
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Basic 🌟	Hip & Leg 🌟	Pilates Cardio	Shape up waist	Back & Spine	Release&Strength		
yuna.H	Azumi.S	Ena.N	Mika.N	yuna.H	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				【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/14	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 & Arm 🌱		Reset Flow		Hip & Leg 🌱		Release&Strength		Pilates Cardio		Back & Arm 🌱		Hip Punch		Pre Basic 🌱	
Narumi.M		yukika.s		Azumi.S		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	
Back & Spine		Release&Strength		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Hip Punch		Basic 🌱		Pilates Barre		Body Balance	
Mika.N		Azumi.S		Azumi.S		Misato.W		Mika.N		Misato.W		Misato.W		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 🌱		Pilates Barre		Back & Spine		Beauty Conditioning 🌱		Shape up waist		Style up Pilates	
Mika.N		yukika.s		Narumi.M		Misato.W		yuna.H		Misato.W		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 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱	
AKARI.n				Kilali.s				Honoka.K		Misato.W		Misato.W		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							
Style up Pilates		Animal Stretch		Pre Basic 🌱											
Mika.N		Mika.N		Mika.N											
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		Close		Close		Close		18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning 🌱		Shape up waist		Waist 🌱		Pilates Cardio								Back & Arm 🌱	
Misato.W		Mika.N		Kilali.s		Ena.N								Azumi.S	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre		Body Balance		Basic 🌱		Back & Arm 🌱								Basic 🌱	
Misato.W		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	
Basic 🌱		Back & Spine		Body Balance		Basic 🌱								Beauty Conditioning 🌱	
AKARI.n		yuna.H		Ena.N		Ena.N								Misato.W	

pilatesK 吉祥寺店		【 11/25 ~ 】		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	
	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio			
	Azumi.S	Ena.N			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Close	Close	
Basic 🌱	Hip Punch	Pilates Barre			
Azumi.S	Mika.N	Misato.W			
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			
Misato.W	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。