

pilates K 新百合ヶ丘店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/14 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
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		Leg Lines	Hip Punch	Leg Lines		Leg Lines	Back&Arm
Mika		Mirai.Y	Mika	Mirai.Y		Mirai.Y	Asaka.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Stretch&Conditioning		Back&Arm	Basic	Stretch&Conditioning		Shape up waist	Leg Lines
CHIHARU.N		Asaka.M	Asaka.M	CHIHARU.N		Mika	Mirai.Y
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Pilates Cardio	Stretch&Conditioning	Back&Arm		Pilates Cardio	
		Mirai.Y	CHIHARU.N	Mirai.Y		Mirai.Y	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back&Arm	Basic			
			CHIHARU.N	CHIHARU.N			
			17:30 ~ 18:30				
			Shape up waist				
			Mika				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Pilates Cardio	Basic				Back&Arm	Stretch&Conditioning
Asaka.M	Mirai.Y	Asaka.M				CHIHARU.N	CHIHARU.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Basic	Stretch&Conditioning				Hip Punch	Hip&Leg
	Asaka.M	Mirai.Y				Mika	Mika
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm	Leg Lines	Back&Arm				Stretch&Conditioning	Shape up waist
Asaka.M	Mirai.Y	Asaka.M				CHIHARU.N	Mika

pilates K 新百合ヶ丘店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/14 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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	
	Back&Arm	Leg Lines	Pilates Cardio		Hip Punch	Stretch&Conditioning	
	CHIHARU.N	Mirai.Y	Mirai.Y		Mika	CHIHARU.N	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Stretch&Conditioning		Stretch&Conditioning	Hip Punch	
	CHIHARU.N	Asaka.M	CHIHARU.N		CHIHARU.N	Mika	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Hip&Leg	Waist	Leg Lines		Shape up waist		
	Mika	Mirai.Y	Mirai.Y		Mika		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	Back&Arm				
		Asaka.M	CHIHARU.N				
		17:30 ~ 18:30					
		Pilates Cardio					
		Mirai.Y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Leg Lines				Waist	Pilates Cardio	Basic
Mika	Mirai.Y				Mirai.Y	Mirai.Y	Asaka.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm	Pilates Cardio				Back&Arm	Hip&Leg	Leg Lines
Asaka.M	Mika				Asaka.M	Mika	Mirai.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip Punch	Waist				Pilates Cardio	Leg Lines	Back&Arm
Mika	Mirai.Y				Mirai.Y	Mirai.Y	Asaka.M

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時刻 1時間前を切った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。

pilates K 新百合ヶ丘店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/14 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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
Hip&Leg	Basic	Pilates Cardio		Basic	Pilates Barre		Shape up waist
Mika	Mirai.Y	Mirai.Y		Asaka.M	Mirai.Y		Mika
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Leg Lines	Back&Arm		Shape up waist	Stretch&Conditioning		Pilates Barre
Asaka.M	Mirai.Y	Asaka.M		Mika	CHI HARU.N		Mirai.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Stretch&Conditioning	Leg Lines		Back&Arm			Hip&Leg
Mika	CHI HARU.N	Mirai.Y		Asaka.M			Mika
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back&Arm	Basic					
	CHI HARU.N	Asaka.M					
	17:30 ~ 18:30						
	Stretch&Conditioning						
	CHI HARU.N						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back&Arm				Hip&Leg	Basic	Waist	Basic
CHI HARU.N				Mika	Mika	Asaka.M	Asaka.M
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Pilates Cardio		Back&Arm	Stretch&Conditioning
Asaka.M				Mika	Asaka.M	Asaka.M	Mirai.Y
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch&Conditioning				Back&Arm	Hip Punch	Basic	Back&Arm
CHI HARU.N				CHI HARU.N	Mika	Asaka.M	Asaka.M

pilates K 新百合ヶ丘店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/14 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
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
Waist	Hip&Leg		Back&Arm	Waist		Stretch&Conditioning
Mika	Mika		Asaka.M	Mirai.Y		CHI HARU.N
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back&Arm	Back&Arm		Stretch&Conditioning	Pilates Barre		Shape up waist
CHI HARU.N	CHI HARU.N		CHI HARU.N	Mirai.Y		Mika
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio	Stretch&Conditioning		Basic			Back&Arm
Mika	CHI HARU.N		Asaka.M			CHI HARU.N
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Stretch&Conditioning	Shape up waist					
CHI HARU.N	Mika					
17:30 ~ 18:30						
Hip Punch						
Mika						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Stretch&Conditioning	Basic	Leg Lines	Hip&Leg
			CHI HARU.N	Asaka.M	Mirai.Y	Mika
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Pilates Cardio	Leg Lines	Stretch&Conditioning	Waist
			Mirai.Y	Mirai.Y	CHI HARU.N	Mirai.Y
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Leg Lines	Waist	Back&Arm	Leg Lines
			Mirai.Y	Asaka.M	CHI HARU.N	Mirai.Y

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。