

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/14 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Basic Mika	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Elliy		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mirai.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Mirai.Y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika	close	
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Elliy	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Mika		12:00 ~ 13:00 Back&Arm CHIHARU.N	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Saya.b	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Mirai.Y		
	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mika			13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Mirai.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mirai.Y	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas Mika		
					15:00 ~ 16:00 Release&Strength Saya.b	16:30 ~ 17:30 Leg Lines Mirai.Y		
					17:30 ~ 18:30 Hip Punch Elliy			
	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Mirai.Y	18:00 ~ 19:00 Back&Arm CHIHARU.N	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg CHIHARU.N	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Elliy				
	19:30 ~ 20:30 Back&Arm CHIHARU.N	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Mirai.Y	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Chihiro.K	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg ryoka.a				
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mirai.Y	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg CHIHARU.N	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning CHIHARU.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Elliy				

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Hip&Leg CHIHARU.N	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Mirai.Y		10:30 ~ 11:30 Basic Elliy	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Elliy	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg CHIHARU.N		10:30 ~ 11:30 Back&Arm CHIHARU.N	
12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Chihiro.K	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Mika		12:00 ~ 13:00 Leg Lines Mirai.Y	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg CHIHARU.N	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Elliy		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mika	
13:30 ~ 14:30 Back&Arm CHIHARU.N			13:30 ~ 14:30 Release&Strength Elliy	13:30 ~ 14:30 Basic Elliy	14:30 ~ 15:30 Back&Arm CHIHARU.N		13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning CHIHARU.N	
				15:00 ~ 16:00 Back&Arm CHIHARU.N	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Elliy			
				17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Mirai.Y				
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mirai.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Elliy	18:00 ~ 19:00 Basic Mirai.Y	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning CHIHARU.N				18:00 ~ 19:00 Basic Mirai.Y	
19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Chihiro.K	19:30 ~ 20:30 Back&Arm CHIHARU.N	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg CHIHARU.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mirai.Y				19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mika	
21:00 ~ 22:00 Basic Mirai.Y	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Elliy	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Mirai.Y	21:00 ~ 22:00 Back&Arm CHIHARU.N				21:00 ~ 22:00 Leg Lines Mirai.Y	

・体験可能レッスン
 ・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 サイトをご覧ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1 時間前まで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 新百合ヶ丘店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/14 更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
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	
Hip&Leg		Hip Punch	Hip&Leg	Pilates Cardio		Basic	Waist spXmas	
CHIHARU.N		Elliy	CHIHARU.N	Mirai.Y		Mirai.Y	Mirai.Y	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		Waist spXmas	Basic	Leg Lines		Leg Lines	Back&Arm	
Elliy		Mirai.Y	Mika	CHIHARU.N		CHIHARU.N	Mika	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Pilates Barre	Back&Arm	Waist spXmas		Pilates Cardio		
		Elliy	CHIHARU.N	Mirai.Y		Mirai.Y		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
			Hip Punch	Stretch&Conditioning				
			Mika	CHIHARU.N				
			17:30 ~ 18:30					
			Leg Lines					
			CHIHARU.N					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip&Leg	Release&Strength	Basic				Back&Arm	Pilates Barre	
CHIHARU.N	Elliy	Mika				CHIHARU.N	Elliy	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Pilates Barre	Back&Arm				Waist spXmas	Stretch&Conditioning	
Elliy	Mirai.Y	Mirai.Y				Chihiro.K	CHIHARU.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back&Arm	Waist spXmas	Pilates Cardio				Hip&Leg	Basic	
ryoka.a	Elliy	Mika				CHIHARU.N	Elliy	

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Basic				
	CHIHARU.N	Elliy	Mika				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic	Hip&Leg	Shape up waist				
	Elliy	Mika	Elliy				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Hip&Leg	Basic	Hip Punch				
	CHIHARU.N	Elliy	Mika				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Release&Strength	Pilates Barre				
		Elliy	Elliy				
		17:30 ~ 18:30					
		Shape up waist					
		Mika					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Waist spXmas	Leg Lines						
Mirai.Y	Mirai.Y						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Pilates Cardio	Hip Punch						
Mika	Elliy						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Back&Arm	Pilates Barre						
Mirai.Y	Mirai.Y						

・体験可能レッスン
 ・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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1週間前迄に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。