


pilatesK 新百合ヶ丘店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新							
02/01		02/02		02/03		02/04		02/05		02/06		02/07		02/08	
日		月		火		水		木		金		土		日	
10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic 🍌				Waist 🍌		Hip & Leg 🍌				Hip Punch		Pilates Barre		Waist 🍌	
Mirai.Y				Atsuko.a		Atsuko.a				Mika		Mirai.Y		Reina.I	
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Waist 🍌				Shape up waist		Basic 🍌				Back & Arm 🍌		Basic 🍌		Back & Arm 🍌	
Reina.I				Mika		Mika				Atsuko.a		Reina.I		Mirai.Y	
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Leg Lines				Hip & Leg 🍌						Basic 🍌		Leg Lines		Basic 🍌	
CHIHARU.N				Atsuko.a						Mika		Mirai.Y		Reina.I	
16:30 ~ 17:30				close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Pilates Barre		Stretch & Conditioning 🍌						Leg Lines							
Reina.I		Reina.I						Mirai.Y							
		17:30 ~ 18:30													
		Pilates Cardio													
		Mirai.Y													
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			
		Basic 🍌				Waist 🍌		Hip Punch				Pilates Barre			
		Mirai.Y				Reina.I		Mika				Reina.I			
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
		Pilates Cardio		Back & Arm 🍌		Stretch & Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌							
		Mika		Mirai.Y		Mirai.Y		Atsuko.a							
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
		Leg Lines		Stretch & Conditioning 🍌		Basic 🍌		Waist 🍌							
		Mirai.Y		Reina.I		Mika		Reina.I							

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール				
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Stretch & Conditioning	Pilates Barre		Pilates Cardio	Hip & Leg	Back & Arm		
	Mirai.Y	Reina.I		Mika	Mika	Mirai.Y		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm	Hip & Leg		Waist	Stretch & Conditioning	Basic		
	Atsuko.a	Atsuko.a		Mirai.Y	Reina.I	Reina.I		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Leg Lines	Basic		Hip & Leg	Hip Punch	Pilates Cardio		
	Mirai.Y	Reina.I		Mika	Mika	Mirai.Y		
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Waist			Basic	Pilates Barre		
		Atsuko.a			Reina.I	Reina.I		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
		Stretch & Conditioning			Back & Arm			
		Reina.I			Mika			
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Shape up waist			Back & Arm	Basic			
	Mika			Atsuko.a	Reina.I			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Hip & Leg			Waist	Leg Lines			
	Atsuko.a			Mirai.Y	Mirai.Y			
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Basic			Hip & Leg	Pilates Barre			
	Mika			Atsuko.a	Reina.I			

 : 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 新百合ヶ丘店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/14 更新							
02/17		02/18		02/19		02/20		02/21		02/22		02/23		02/24	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱				Shape up waist	
Mika		Reina.I				Mirai.Y		Mirai.Y		Reina.I				Mika	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre		Stretch & Conditioning 🌱				Shape up waist		Hip & Leg 🌱		Leg Lines				Back & Arm 🌱	
Reina.I		Mirai.Y				Mika		Atsuko.a		Mirai.Y				Mirai.Y	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱						Basic 🌱		Pilates Barre		Waist 🌱				Hip Punch	
Mika						Mirai.Y		Mirai.Y		Reina.I				Mika	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
								Back & Arm 🌱		Pilates Cardio					
								Atsuko.a		Mirai.Y					
								17:30 ~ 18:30							
Waist 🌱															
								Atsuko.a						18:00 ~ 19:00	
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Pilates Cardio		Waist 🌱						Leg Lines			
Mirai.Y		Mika		Mika		Mari.y						Mirai.Y			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30			
Stretch & Conditioning 🌱		Pilates Barre		Leg Lines		Hip & Leg 🌱						Basic 🌱			
Reina.I		Mirai.Y		CHIHARU.N		Mika						Reina.I			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00			
Pilates Cardio		Shape up waist		Basic 🌱		Leg Lines						Stretch & Conditioning 🌱			
Mirai.Y		Mika		Mika		Mari.y						Reina.I			

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🌱		Leg Lines	Back & Arm 🌱
Atsuko.a		Mirai.Y	Atsuko.a
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio		Basic 🌱	Shape up waist
Mika		Reina.I	Mika
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌱
		Mirai.Y	Reina.I
		close	15:00 ~ 16:00
			Hip & Leg 🌱
			Atsuko.a
			17:30 ~ 18:30
			Pilates Barre
			Reina.I
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
Reina.I	Atsuko.a	Mika	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Waist 🌱	
Mika	Mika	Reina.I	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Hip Punch	
Reina.I	Atsuko.a	Mika	

🌱 : 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。