

pilatesK 新百合ヶ丘店

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール

2026/01/14 更新

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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	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	
	15:00 ~ 16:00	Waist		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
	Atsuko.a			Basic	Pilates Barre		
close	close			Reina.I	Reina.I		close
	17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning		17:30 ~ 18:30			
	Reina.I			Back & Arm			
	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。
- レッスン開始時間と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2回以上で、月額の予約可能回数が1回に制限されます。

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Waist			Basic	Pilates Barre	Waist		Back & Arm		
Mika			Mirai.Y	Mirai.Y	Reina.I		Atsuko.a	Mirai.Y	
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	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				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				21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Shape up waist	Basic	Leg Lines					Stretch & Conditioning	
Mirai.Y	Mika	Mika	Mari.y					Reina.I	

【 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		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	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	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	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	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。