

2025/11/01 更新

pilates K 新百合ヶ丘店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/01 更新						
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16					
日	月	火	水	木	金	土	日					
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	10:30 ~ 11:30					
Stretch & Conditioning	Hip Punch	Shape up waist	Waist		Basic	Back & Arm	Leg Lines					
CHI HARU.N	Mika	Mika	Rina.T		Chisaki.S	CHI HARU.N	Mirai.Y					
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Mirai.Y	Pilates Cardio	Back & Arm	Hip & Leg		Waist	Hip Punch	Shape up waist					
	Mirai.Y	CHI HARU.N	CHI HARU.N		ayumi.o	Elliy	Mika					
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close			13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Hip & Leg		Basic			Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Cardio					
CHI HARU.N		Mika			Chisaki.S	CHI HARU.N	Mirai.Y					
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Pilates Barre							Shape up waist	Hip Punch				
Mirai.Y							Elliy	Mika				
close							close	close	close	close	close	
												17:30 ~ 18:30
												Basic
												Elliy
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00
	Hip & Leg	Basic	Pilates Barre	Hip Punch	Back & Arm							
Elliy	Lina.F	Elliy	Elliy	CHI HARU.N								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Basic	Hip Punch	Shape up waist	Hip & Leg	Shape up waist								
Mirai.Y	Elliy	Mika	CHI HARU.N	Mika								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Release&Strength	Waist	Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning								
Elliy	Lina.F	Elliy	Elliy	CHI HARU.N								

- ※ 体験可能レッスン
- ※ クラスの種類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週間前までにお願いしております。
- ※ レッスン開始時刻1時間前を切った後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。

2025/11/01 更新

11/17 月	11/18 火	11/19 水	11/20 木	11/21 金	11/22 土	11/23 日	11/24 月			
close	10:30 ~ 11:30 Waist 🇯🇵 Elliy	close	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Elliy	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🇯🇵 CHIHARU.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🇯🇵 CHIHARU.N	close			
	12:00 ~ 13:00 Leg Lines Mirai.Y			12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mika	12:00 ~ 13:00 Basic 🇯🇵 hinata.K	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Mirai.Y				
	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Elliy			13:30 ~ 14:30 Basic 🇯🇵 Elliy	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🇯🇵 CHIHARU.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🇯🇵 CHIHARU.N				
	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🇯🇵 hinata.K		16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Mirai.Y		
						close		close	close	
										17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🇯🇵 CHIHARU.N
										18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🇯🇵 Mika
	19:30 ~ 20:30 Basic 🇯🇵 Mirai.Y									
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mika									

2025/11/01 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip Punch	Stretch & Conditioning		Release&Strength	Basic	Hip Punch	
Mika	CHIHARU.N		Amane.f	Mirai.Y	Mika	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist	Leg Lines		Hip & Leg	Back & Arm	Stretch & Conditioning	
Chihiro.K	Mirai.Y		CHIHARU.N	CHIHARU.N	Mirai.Y	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic			Basic	Leg Lines	Shape up waist	
Mika			Amane.f	Mirai.Y	Elly	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Hip & Leg	Pilates Cardio
					CHIHARU.N	Mirai.Y
				17:30 ~ 18:30		close
				Pilates Barre		
				Mirai.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Pilates Barre	Waist	Basic	Hip Punch			
Reina.I	Elly	Mirai.Y	Elly			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
Hip & Leg	Pilates Cardio	Release&Strength	Back & Arm			
CHIHARU.N	Mika	Elly	CHIHARU.N			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Hip Punch	Waist	Release&Strength			
Reina.I	Elly	Mirai.Y	Elly			

※ 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。