

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mirai.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mika	10:30 ~ 11:30 Basic Asaka.M		10:30 ~ 11:30 Back & Arm uki	10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.Y		10:30 ~ 11:30 Basic CHIHARU.n
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mirai.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Ririka.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mika		12:00 ~ 13:00 Basic Ririka.Y	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Yuuki		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mirai.Y
13:30 ~ 14:30 Basic Asaka.M	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mika	14:30 ~ 15:30 Basic Asaka.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm uki			13:30 ~ 14:30 Waist Mirai.Y
	15:00 ~ 16:00 Basic Ririka.Y	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Mika					
	17:30 ~ 18:30 Waist Mika						
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mika				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mirai.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Asaka.M	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mirai.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yuina
19:30 ~ 20:30 Basic Ririka.Y				19:30 ~ 20:30 Basic CHIHARU.n	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mika	19:30 ~ 20:30 Basic Ririka.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Asaka.M
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mika				21:00 ~ 22:00 Waist Mirai.Y	21:00 ~ 22:00 Basic CHIHARU.n	21:00 ~ 22:00 Waist Mirai.Y	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Yuina

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Basic CHIHARU.n	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mirai.Y		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kanna	10:30 ~ 11:30 Basic CHIHARU.n		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg U.	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Asaka.M
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mirai.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Asaka.M		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mirai.Y	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Mika		12:00 ~ 13:00 Basic Ririka.Y	12:00 ~ 13:00 Basic CHIHARU.n
13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.Y	14:30 ~ 15:30 Waist Mirai.Y		13:30 ~ 14:30 Basic CHIHARU.n			13:30 ~ 14:30 Shape up waist U.	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mirai.Y
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Mirai.Y	16:30 ~ 17:30 Basic CHIHARU.n						15:00 ~ 16:00 Waist Mirai.Y
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Mirai.Y							17:30 ~ 18:30 Basic CHIHARU.n
			18:00 ~ 19:00 Basic Ririka.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mirai.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Ririka.Y	18:00 ~ 19:00 Basic CHIHARU.n	
			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mika	19:30 ~ 20:30 Basic CHIHARU.n	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Asaka.M	19:30 ~ 20:30 Waist Mirai.Y	
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mika	21:00 ~ 22:00 Waist Mirai.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Ririka.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Asaka.M	

👉：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。

pilates K 新百合ヶ丘店 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/15 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist Mirai.Y		10:30 ~ 11:30 Basic CHIHARU.n	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Asaka.M		10:30 ~ 11:30 Waist Nonka.K	10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mika
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Asaka.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mirai.Y	12:30 ~ 13:30 Basic CHIHARU.n		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mirai.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Asaka.M	12:30 ~ 13:30 Basic Ririka.Y
14:30 ~ 15:30 Basic CHIHARU.n		13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.Y			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.Y	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Mika
16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Mirai.Y						15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Mirai.Y	16:30 ~ 17:30 Basic Ririka.Y
						17:30 ~ 18:30 Waist Mirai.Y	
		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mirai.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mirai.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Mirai.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mirai.Y		
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Asaka.M	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mirai.Y	19:30 ~ 20:30 Basic CHIHARU.n	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Asaka.M		
		21:00 ~ 22:00 Basic Asaka.M	21:00 ~ 22:00 Basic Ririka.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mirai.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Ririka.Y		

pilates K 新百合ヶ丘店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/15 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30 Shape up waist U.	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mirai.Y		10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mika	10:30 ~ 11:30 Waist Mirai.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.Y
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Asaka.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Mika		12:00 ~ 13:00 Basic Ririka.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Asaka.M	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Mirai.Y
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg U.			13:30 ~ 14:30 Waist Mika	13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.Y	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Asaka.M
					15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Mirai.Y	16:30 ~ 17:30 Basic CHIHARU.n
					17:30 ~ 18:30 Basic Asaka.M	
	18:00 ~ 19:00 Waist Mirai.Y	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Mika	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Asaka.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg runa.m		
	19:30 ~ 20:30 Basic Ririka.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Asaka.M	19:30 ~ 20:30 Basic CHIHARU.n	19:30 ~ 20:30 Basic CHIHARU.n		
	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mirai.Y	21:00 ~ 22:00 Basic CHIHARU.n	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg KAORI.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio runa.m		

👉 : 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。