

pilatesK 新百合ヶ丘店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/12/03 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Basic 🍌	Pilates Barre		Pilates Cardio	Basic 🍌	Shape up waist			
	Mika	Elliy		Mirai.Y	Mirai.Y	Mika			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Release&Strength	Shape up waist		Back & Arm 🍌	Waist spXmas 🍌	Pilates Barre			
	Elliy	Mika		CHIHARU.N	Saya.b	Mirai.Y			
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Hip Punch			Waist spXmas 🍌	Pilates Cardio	Waist spXmas 🍌			
	Mika			Mirai.Y	Mirai.Y	Mika			
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Release&Strength	Leg Lines			
					Saya.b	Mirai.Y			
					17:30 ~ 18:30	Hip Punch			
	Elliy								
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Waist spXmas 🍌			Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Release&Strength			
Mirai.Y	CHIHARU.N	CHIHARU.N	Elliy						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back & Arm 🍌	Leg Lines	Waist spXmas 🍌	Hip & Leg 🍌						
CHIHARU.N	Mirai.Y	Miki.N	ryoka.a						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Pilates Barre	Hip & Leg 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	Shape up waist						
Mirai.Y	CHIHARU.N	CHIHARU.N	Nanami.N						

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	
CHIHARU.N	Mirai.Y		Elliy	Elliy	CHIHARU.N		CHIHARU.N	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist spXmas 🌱	Hip Punch		Leg Lines	Hip & Leg 🌱	Release&Strength		Shape up waist	
Chihiro.K	Mika		Mirai.Y	CHIHARU.N	Elliy		Mika	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌱			Release&Strength	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	
CHIHARU.N			Elliy	Elliy	CHIHARU.N		CHIHARU.N	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back & Arm 🌱		Hip Punch	
					CHIHARU.N		Elliy	
				17:30 ~ 18:30				
				Pilates Barre				
			Mirai.Y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
Pilates Cardio	Shape up waist	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱			Basic 🌱		
Mirai.Y	Elliy	Mirai.Y	CHIHARU.N			Mirai.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre			Hip Punch		
Chihiro.K	CHIHARU.N	CHIHARU.N	Mirai.Y			Mika		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	Release&Strength	Leg Lines	Back & Arm 🌱			Leg Lines		
Mirai.Y	Elliy	Mirai.Y	CHIHARU.N			Mirai.Y		

🌱：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		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/12/03	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	close	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				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close		
		Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱		Pilates Cardio					
		Elliy	CHIHARU.N	Mirai.Y		Mirai.Y					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
			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
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
close	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			
	close	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時間前迄を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。