

pilates K 新百合ヶ丘店

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2025/07/22

更新

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 Back & Arm 🍷 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 Basic 🍷 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 Back & Arm 🍷 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 Back & Arm 🍷 CHIHARU.n	21:00 ~ 22:00 Waist 🍷 Mirai.Y	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Yuina

pilates K 新百合ヶ丘店

【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

2025/07/22

更新

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 🍷 Ririka.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mirai.Y		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kanna	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍷 CHIHARU.n		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍷 U.	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍷 CHIHARU.n
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mirai.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍷 CHIHARU.n		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 🍷 Asaka.M
13:30 ~ 14:30 Basic 🍷 Ririka.Y	14:30 ~ 15:30 Waist 🍷 Mirai.Y		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍷 CHIHARU.n			13:30 ~ 14:30 Shape up waist U.	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mirai.Y
15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🍷 CHIHARU.n	16:30 ~ 17:30 Basic 🍷 Asaka.M						15:00 ~ 16:00 Waist 🍷 Mirai.Y
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🍷 Mirai.Y							17:30 ~ 18:30 Basic 🍷 Asaka.M
			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 Waist 🍷 Mirai.Y	
			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mika	19:30 ~ 20:30 Waist 🍷 Mirai.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍷 Asaka.M	19:30 ~ 20:30 Basic 🍷 Asaka.M	
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍷 Mika	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍷 CHIHARU.n	21:00 ~ 22:00 Basic 🍷 Ririka.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍷 CHIHARU.n	

🍷：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。

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

08/25 月	08/26 火	08/27 水	08/28 木	08/29 金	08/30 土	08/31 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 🌿 CHIHARU.n
					15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🌿 Mirai.Y	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Asaka.M
					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 Basic 🌿 Asaka.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 runa.m		
	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Ririka.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 CHIHARU.n	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 KAORI.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 CHIHARU.n		
	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mirai.Y	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Asaka.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 CHIHARU.n	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。