

pilates K 新百合ヶ丘店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/17

更新

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

pilates K 新百合ヶ丘店

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/09/17

更新

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

pilates K 新百合ヶ丘店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/17 更新

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

pilates K 新百合ヶ丘店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/17 更新

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