

pilates K 新百合ヶ丘店

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2025/10/15 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Leg Lines	Pilates Barre		Leg Lines	Pilates Cardio		Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵			
Mirai.Y	Elliy		Mirai.Y	Mirai.Y		Mika	Elliy			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Shape up waist		Pilates Barre	Pilates Cardio			
Mika	CHIHARU.N		ayumi.o	Mika		yume.N	Mika			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Pilates Cardio	Waist 🇯🇵		Pilates Barre			Basic 🇯🇵	Pilates Barre			
Mirai.Y	Elliy		Mirai.Y			Mika	Elliy			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Shape up waist	Stretch & Conditioning 🇯🇵							Hip Punch		
Mika	CHIHARU.N							Mika		
close	close							17:30 ~ 18:30		
								Release&Strength		
								Elliy		
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Hip & Leg 🇯🇵					Hip Punch			Pilates Barre	Pilates Cardio	
CHIHARU.N					Elliy			Mirai.Y	Mirai.Y	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵						
ayumi.o		CHIHARU.N	CHIHARU.N	CHIHARU.N						
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close				
Back & Arm 🇯🇵	Release&Strength	Mirai.Y	Basic 🇯🇵							
CHIHARU.N	Elliy		Mirai.Y							

pilates K 新百合ヶ丘店

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

2025/10/15 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	Release&Strength	Waist		Basic	Back & Arm	Leg Lines			
CHI HARU.N	Mika	Elliy	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		Shape up waist	Hip Punch	Shape up waist			
	Mirai.Y	CHI HARU.N	CHI HARU.N		Mika	Elliy	Mika			
	close	close	close		Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Cardio			
CHI HARU.N					Mirai.Y					
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Pilates Barre					Shape up waist	Hip Punch				
Mirai.Y	Elliy				Mika					
close	close				close	close	17:30 ~ 18:30	close		
							Basic			
							Elliy			
							18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Hip & Leg			Basic		Pilates Barre	Hip Punch
		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	
		Basic	Hip Punch	Shape up waist			Hip & Leg		Waist	
		Mirai.Y	Elliy	Mika			CHI HARU.N		ayumi.o	
		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。

2025/10/15 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			
						17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🇯🇵 CHIHARU.N		close			
									18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🇯🇵 CHIHARU.N	close	
											19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mika					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🇯🇵 CHIHARU.N					

2025/10/15 更新

11/25 火	11/26 水	11/27 木	11/28 金	11/29 土	11/30 日
12:30 ~ 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	Elliy
close				close	15:00 ~ 16:00
			Hip & Leg		Pilates Cardio
			CHIHARU.N		Mirai.Y
			17:30 ~ 18:30		
			Pilates Barre	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Mirai.Y
Pilates Barre	Waist	Basic	Hip Punch		
Reina.I	Elliy	Mirai.Y	Elliy		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg	Pilates Cardio	Release&Strength	Back & Arm		
CHIHARU.N	Mika	Elliy	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	Elliy	Mirai.Y	Elliy		

※ 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。