

スケジュール

100

close

スケジュール

ayumi.e

- ※ 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。

pilatesK 新百合ヶ丘店

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2025/12/19 更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
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
Release&Strength	Back & Arm		Waist	Leg Lines		Hip Punch	Basic
Elliy	CHIHARU.N		Elliy	CHIHARU.N		Elliy	Elliy
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Shape up waist		Leg Lines	Waist		Basic	Leg Lines
CHIHARU.N	Mika		CHIHARU.N	Mirai.Y		Mika	CHIHARU.N
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Leg Lines		Pilates Cardio	Back & Arm		Release&Strength	Shape up waist
Mirai.Y	CHIHARU.N		Mirai.Y	CHIHARU.N		Elliy	Mika
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00
Waist	Basic		Hip & Leg	Hip Punch			Pilates Barre
Elliy	Mika		CHIHARU.N	Elliy			Elliy
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
			Basic	Pilates Barre			
			Elliy	Mirai.Y			
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30
Leg Lines			Pilates Barre	Release&Strength			Back & Arm
CHIHARU.N			Mirai.Y	Elliy			CHIHARU.N
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Back & Arm	Stretch & Conditioning	
					Mika	CHIHARU.N	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Waist	Shape up waist	
					Mirai.Y	Mika	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Basic	Back & Arm	
					Mika	CHIHARU.N	

pilatesK 新百合ヶ丘店

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip Punch		Release&Strength	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Leg Lines
Mika		Elliy	Maiki.N		Mirai.Y	Mirai.Y
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio		Shape up waist	Release&Strength
Mirai.Y		Mika	Mirai.Y		Elliy	Elliy
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic 🌱		Pilates Barre			Waist 🌱	Hip Punch
Mika		Elliy			Mirai.Y	Mika
16:30 ~ 17:30					close	15:00 ~ 16:00
Pilates Cardio						Back & Arm 🌱
Mirai.Y						Mirai.Y
				17:30 ~ 18:30		
				Shape up waist		
				Elliy		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic 🌱	Waist 🌱	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	
		Mirai.Y	Mika	Elliy	Mika	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Hip Punch	Leg Lines	Shape up waist	Release&Strength	
		Mika	Mirai.Y	Mika	Elliy	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
		Mirai.Y	Mika	Elliy	Mika	

🌱 : 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。