

スケジュール

2026/01/06

1739

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

スケジュール

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Leg Lines	Shape up waist	Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊	Hip Punch		Basic 🏊	
Mirai.Y	Mika	Misaki.Y		Mika	Mika		ayumi.o	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Pilates Barre	Basic 🏊		Pilates Barre	Release&Strength		Hip & Leg 🏊	
Mika	Mirai.Y	Mirai.Y		Mirai.Y	Elliy		CHIHARU.N	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Shape up waist			Waist 🏊	
Mika	Mirai.Y	Misaki.Y		Mika			ayumi.o	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Hip & Leg 🏊	Leg Lines						
	Mika	Mirai.Y						
	17:30 ~ 18:30							
	Stretch & Conditioning 🏊							
Mirai.Y								
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🏊			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Pilates Barre	Pilates Cardio		
Mirai.Y			Elliy	CHIHARU.N	Elliy	Mirai.Y		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🏊			Leg Lines	Waist 🏊	Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊		
CHIHARU.N			Mirai.Y	Elliy	Mirai.Y	CHIHARU.N		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Stretch & Conditioning 🏊			Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Hip Punch	Waist 🏊		
CHIHARU.N			Elliy	CHIHARU.N	Elliy	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

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2026/01/06 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	Mika
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
Mirai.Y	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
Elliy	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			Stretch & Conditioning
Elliy	Mika		CHIHARU.N	Elliy			CHIHARU.N
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
			Basic	Stretch & Conditioning			
			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
Mirai.Y			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。