

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

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Body Balance Atsuko.a		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg CHIHARU.n	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Atsuko.a	close	
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Ely	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Mika		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Atsuko.a	12:00 ~ 13:00 Basic Mika	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Reina.i		
	13:30 ~ 14:30 Waist Atsuko.a			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Atsuko.a	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Atsuko.a		
					15:00 ~ 16:00 Shape up waist Mika	15:30 ~ 16:30 Stretch & Conditioning Reina.i		
					17:30 ~ 18:30 Body Balance Atsuko.a			
		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Mika	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Reina.i	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Reina.i	18:00 ~ 19:00 Basic Mika			
		19:30 ~ 20:30 Basic Reina.i	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mika	19:30 ~ 20:30 Body Balance Atsuko.a			
		21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mika	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Reina.i	21:00 ~ 22:00 Waist Reina.i	21:00 ~ 22:00 Shape up waist 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

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/03 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Body Balance	Basic		Body Balance	Pre Basic	Body Balance		Pilates Cardio
Atsuko.a	Mika		Atsuko.a	Reina.i	Atsuko.a		Mika
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Release&Strength		Shape up waist	Hip Punch	Waist		Back & Arm
Mika	Mao		Mika	Mika	Reina.i		Atsuko.a
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg			Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Shape up waist
Atsuko.a			Atsuko.a	Reina.i	Atsuko.a		Mika
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Basic	Waist	Pre Basic		
			Mika	Mika	Reina.i		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Waist	Pilates Barre			
			Atsuko.a	Reina.i			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Waist	Waist	Release&Strength				Pilates Barre	
Mana.N	Reina.i	Ely				Reina.i	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Hip & Leg	Pre Basic				Hip & Leg	
Mika	Atsuko.a	Reina.i				Atsuko.a	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Waist	Pilates Barre	Back & Arm				Stretch & Conditioning	
Mana.N	Reina.i	Ely				Reina.i	

pilatesK 新百合ヶ丘店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Release&Strength		Basic	Release&Strength	Shape up waist		Body Balance
Ely		Mika	Miharu.H	Mika		Atsuko.a
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Barre		Waist	Basic	Release&Strength		Waist
Reina.i		Mika	Mika	SHIORI.O		Atsuko.a
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Body Balance	Pilates Barre	Pilates Cardio		Stretch & Conditioning
		ayano.H	Miharu.H	Mika		Reina.i
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Hip Punch	Hip & Leg		
			Mika	SHIORI.O		
			17:30 ~ 18:30			
			Shape up waist			
			Mika			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Hip Punch	Back & Arm	Stretch & Conditioning			Hip Punch	
Mika	nene.I	Reina.i			Mika	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Pre Basic	Waist	Hip Punch				
Reina.i	Atsuko.a	Mika			Reina.i	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Body Balance	Pilates Barre			Pilates Barre	
Mika	nene.I	Reina.i			Reina.i	

👉 : 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。