

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 更新
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio		Shape up waist	Hip Punch		Shape up waist	Waist	Pre Basic	
Mirai.Y		Mika	Mika		Chihiro.N	Reina.i	Reina.i	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pre Basic		Body Balance	Back & Arm		Pre Basic	Body Balance	Back & Arm	
Reina.i		Atsuko.a	Mirai.Y		Reina.i	Atsuko.a	Mika	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Stretch & Conditioning		Hip & Leg			Pilates Barre	Pre Basic	Waist	
Mirai.Y		Mika			Chihiro.N	Reina.i	Reina.i	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Pilates Barre						Hip & Leg	Hip Punch	
Reina.i						Atsuko.a	Mika	
						17:30 ~ 18:30		
						Stretch & Conditioning		
						Reina.i		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Release&Strength	Waist	Basic	Hip Punch			
		Eliy	Atsuko.a	Reina.i	Mika			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Pre Basic	Basic	Hip & Leg	Basic			
		Reina.i	Mirai.Y	Atsuko.a	Reina.i			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Pilates Barre	Body Balance	Stretch & Conditioning	Back & Arm			
		Eliy	Atsuko.a	Reina.i	Mika			

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						
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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Hip & Leg	Body Balance		Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg		
	Atsuko.a	Atsuko.a		CHI HARU.n	Atsuko.a	Atsuko.a		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Release&Strength	Pilates Cardio		Back & Arm	Basic	Pre Basic		
	Eliy	Mika		Atsuko.a	Mika	Reina.i		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Waist			Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Arm		
	Atsuko.a			CHI HARU.n	Atsuko.a	Atsuko.a		
					15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30		
					Shape up waist	Stretch & Conditioning		
					Mika	Reina.i		
					17:30 ~ 18:30			
					Body Balance			
					Atsuko.a			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Back & Arm	Pre Basic	Pilates Barre	Basic				
	Mika	Reina.i	Reina.i	Mika				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Basic	Shape up waist	Hip Punch	Body Balance				
	Reina.i	Mika	Mika	Atsuko.a				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Hip Punch	Stretch & Conditioning	Waist	Shape up waist				
	Mika	Reina.i	Reina.i	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。

pilatesK 新百合ヶ丘店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/14 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	Elly					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	Elly					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		Pilates Barre
Elly		Mika	Miharu.H	Mika		Reina.i
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	SHIOR.I		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	SHIOR.I		
			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				Back & Arm 🌱
Reina.i	Atsuko.a	Mika				Atsuko.a
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🌱	Body Balance	Pilates Barre				Body Balance
Mika	nene.I	Reina.i				Atsuko.a

🌱 : 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。