

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

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic	Body Balance	Back & Arm		Hip & Leg	Pre Basic	
	Mika	Atsuko.a	インストラクター未確定		Mika	Reina.I	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		Back & Arm	Hip Punch	
	Mika	Mika	Mika		Kurumi.Y	Mika	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back & Arm	Pilates Barre	Back & Arm		Release&Strength	Back & Arm	
	ATsuko.a	Atsuko.a	インストラクター未確定		Reina.I	Kurumi.Y	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg	Shape up waist		Shape up waist	Pilates Barre			
Atsuko.a	Mika		Mika	Reina.I			
16:30 ~ 17:30							
Back & Arm							
インストラクター未確定							
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Shape up waist				Basic	Back & Arm		
Mika				Reina.I	Kurumi.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	Back & Arm					Basic	
Atsuko.a	Mika					Mika	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Pilates Barre					Back & Arm	
インストラクター未確定	Atsuko.a					Kurumi.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Waist	Waist					Hip Punch	
Atsuko.a	Atsuko.a					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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/01 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
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
Shape up waist	Pre Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Waist		Hip & Leg
Mika	Reina.I	Reina.I		Kurumi.Y	Atsuko.a		Atsuko.a
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Waist	Hip & Leg	Waist		Waist	Back & Arm		Basic
Atsuko.a	Atsuko.a	Atsuko.a		Atsuko.a	Kurumi.Y		Mika
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Basic	Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Body Balance		Pilates Barre
Mika	Kurumi.Y	Reina.I		Atsuko.a	Atsuko.a		Atsuko.a
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
close	Release&Strength	Hip & Leg					
	Reina.I	Atsuko.a					
	16:30 ~ 17:30						
	Waist						
	Atsuko.a						
	18:00 ~ 19:00						
	Back & Arm						
	Kurumi.Y						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre				Stretch & Conditioning	Basic	Waist	Release&Strength
Atsuko.a				Reina.I	Mika	Atsuko.a	Reina.I
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance				Shape up waist	Hip Punch	Basic	Pilates Cardio
Atsuko.a				Mika	Mika	Mika	Mika
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm				Basic	Pilates Barre	Hip & Leg	Pre Basic
Kurumi.Y				Reina.I	Reina.I	Atsuko.a	Reina.I

pilatesK 新百合ヶ丘店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Shape up waist	Basic		Pilates Barre	Hip & Leg	
Mika	Reina.I		Atsuko.a	Mika	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre	Back & Arm		Back & Arm	Pre Basic	
Reina.I	Kurumi.Y		Kurumi.Y	Reina.I	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm	Stretch & Conditioning		Waist	Hip Punch	
Kurumi.Y	Reina.I		Atsuko.a	Mika	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00	
Basic	Back & Arm			Back & Arm	
Mika	Kurumi.Y			Kurumi.Y	
16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	
Back & Arm				Pilates Barre	
Kurumi.Y				Reina.I	
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Pre Basic			Waist		
Reina.I			Mika		
			18:00 ~ 19:00		
			Back & Arm		
			Kurumi.Y		
			19:30 ~ 20:30		
			Release&Strength		
			Reina.I		
			21:00 ~ 22:00		
			Body Balance		
			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。