

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 Hip & Leg Mika	close	10:30 ~ 11:30 Waist Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Reina.I	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mika
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Reina.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Atsuko.a	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Reina.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm nene.I		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mika	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Atsuko.a
13:30 ~ 14:30 Basic Mika		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Reina.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Atsuko.a	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Reina.I		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Atsuko.a	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mika
close		close	15:00 ~ 16:00 Basic Mika	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Reina.I		close	close
18:00 ~ 19:00 Waist Atsuko.a		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mika	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Reina.I	16:30 ~ 17:30 Waist Reina.I		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Reina.I	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Reina.I
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Atsuko.a		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Atsuko.a	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Atsuko.a	18:00 ~ 19:00 Body Balance Atsuko.a		19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mika	19:30 ~ 20:30 Body Balance Atsuko.a
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Reina.I		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Atsuko.a	21:00 ~ 22:00 Basic Reina.I			21:00 ~ 22:00 Release&Strength Reina.I	21:00 ~ 22:00 Pre Basic 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 Basic Mika	10:30 ~ 11:30 Body Balance Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Back & Arm インストラクター未確定	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mika	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Reina.I	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mika	12:00 ~ 13:00 Basic Mika	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Mika		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kurumi.Y	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Mika	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Atsuko.a	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Atsuko.a	14:30 ~ 15:30 Back & Arm インストラクター未確定		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Reina.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kurumi.Y	
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Atsuko.a	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Mika	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Mika		15:00 ~ 16:00 Shape up waist Mika	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Reina.I	
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mika	18:00 ~ 19:00 Basic Reina.I		18:00 ~ 19:00 Basic Reina.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kurumi.Y	
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Atsuko.a	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Atsuko.a	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mika		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kurumi.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kurumi.Y	
	21:00 ~ 22:00 Waist Atsuko.a	21:00 ~ 22:00 Waist 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

2026/04/08 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			Back & Arm	Basic	Waist	Release&Strength	
Atsuko.a			Kurumi.Y	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			Mika	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		
			Basic		
			Mika		
			19:30 ~ 20:30		
			Back & Arm		
			Kurumi.Y		
			21:00 ~ 22:00		
			Hip Punch		
			Mika		
			18:00 ~ 19:00		
			Basic		
			Mika		
			19:30 ~ 20:30		
			Release&Strength		
			Reina.I		
			21:00 ~ 22:00		
			Back & Arm		
			Kurumi.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。