

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール						2026/03/26 更新							
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 ~ 13:30				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		インストラクター未確定				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		close		15:00 ~ 16:00				16:30 ~ 17:30		close	
		Basic 🏊						Back & Arm 🏊							
		Mika						インストラクター未確定							
		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					
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			

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール							
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 🏊			
	インストラクター未確定	Atsuko.a	インストラクター未確定		Reina.I	Kurumi.Y			
	close	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			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	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00
	Pilates Barre	Back & Arm 🏊							Basic 🏊
Atsuko.a	インストラクター未確定					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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/26 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	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	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		close	15:00 ~ 16:00		close
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		18:00 ~ 19:00		
		Basic 🌈	Back & Arm 🌈			
		Mika	Kurumi.Y			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Back & Arm 🌈	Release&Strength			
		Kurumi.Y	Reina.I			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Hip Punch	Body Balance			
		Mika	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。