

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		インストラクター未確定	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		Atsuko.a	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			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Hip & Leg	Release&Strength			Pre Basic	Stretch & Conditioning	
Reina.I	Atsuko.a	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	
インストラクター未確定	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	インストラクター未確定	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	
	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	
		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			
	Shape up waist			Basic			
	Mika			Reina.I			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	Back & Arm				Basic	Basic	
Atsuko.a	インストラクター未確定				Mika	Mika	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Pilates Barre				Back & Arm	Back & Arm	
インストラクター未確定	Atsuko.a				Kurumi.Y	Kurumi.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist	Waist				Hip Punch	Hip Punch	
Atsuko.a	Atsuko.a				Mika	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

2026/03/14 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 Shape up waist Mika	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Reina.I	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Reina.I	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kurumi.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Atsuko.a	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Atsuko.a		
12:00 ~ 13:00 Waist Atsuko.a	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Atsuko.a	12:30 ~ 13:30 Waist Atsuko.a		12:00 ~ 13:00 Waist Atsuko.a	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kurumi.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Mika		
13:30 ~ 14:30 Basic Mika	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kurumi.Y	14:30 ~ 15:30 Basic Reina.I		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Atsuko.a	13:30 ~ 14:30 Body Balance Atsuko.a		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Atsuko.a		
15:00 ~ 16:00 Release&Strength Reina.I	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Atsuko.a	close		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Reina.I	18:00 ~ 19:00 Basic Mika		18:00 ~ 19:00 Waist Atsuko.a	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Reina.I	
16:30 ~ 17:30 Waist Atsuko.a	close			19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mika		19:30 ~ 20:30 Basic Mika	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mika	
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Atsuko.a				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kurumi.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Reina.I		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Reina.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Atsuko.a	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Reina.I
19:30 ~ 20:30 Body Balance Atsuko.a				close	close		close	close	close
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kurumi.Y									

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 Shape up waist Mika	10:30 ~ 11:30 Basic Reina.I	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mika	close	
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Reina.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Kurumi.Y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kurumi.Y	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Reina.I		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kurumi.Y	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Reina.I		13:30 ~ 14:30 Waist Atsuko.a	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mika		
15:00 ~ 16:00 Basic Mika	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kurumi.Y		close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kurumi.Y		close
16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kurumi.Y	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Reina.I					
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Reina.I	close			18:00 ~ 19:00 Waist Mika		
close				18:00 ~ 19:00 Basic Mika		
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kurumi.Y		21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mika	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Reina.I		
	close		close	close		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。