

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

06/09 火	06/10 水	06/11 木	06/12 金	06/13 土	06/14 日	06/15 月	06/16 火		
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Basic Mika	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mika	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Reina.i	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre インストラクター未定		
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mika	12:00 ~ 13:00 Body Balance Atsuko.a		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Reina.i	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kurumi.Y	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Reina.i		12:30 ~ 13:00 Stretch & Conditioning インストラクター未定		
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Atsuko.a	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mika		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mika	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Reina.i	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Reina.i		13:30 ~ 14:30 Waist Kaede		
18:00 ~ 19:00 Basic Mika	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Reina.i		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Atsuko.a	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Reina.i	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Mika		16:30 ~ 17:30 Waist Atsuko.a	close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Atsuko.a
19:30 ~ 20:30 Waist Kaede	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Reina.i		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika	19:30 ~ 20:30 Waist Kaede	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kurumi.Y		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Reina.i		19:30 ~ 20:30 Waist Kaede
21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mika	21:00 ~ 22:00 Waist Kaede		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Atsuko.a	21:00 ~ 22:00 Basic Reina.i	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Reina.i		21:00 ~ 22:00 Release&Strength インストラクター未定		

👉：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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/06/20 更新


06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Atsuko.a	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Waist Kaede	10:30 ~ 11:30 Waist Kaede	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Nobue.S		
12:00 ~ 13:00 Waist Kaede		12:00 ~ 13:00 Waist Kaede	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Atsuko.a	12:30 ~ 13:30 Basic Mika		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kurumi.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S		
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Atsuko.a		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Atsuko.a	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Atsuko.a	14:30 ~ 15:30 Waist Kaede		13:30 ~ 14:30 Body Balance Atsuko.a	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Atsuko.a		
close		close	close	15:00 ~ 16:00 Body Balance mizuki.K		16:30 ~ 17:30 Shape up waist Mika	close	close	close
				16:30 ~ 17:30 Shape up waist mizuki.K		close			
				18:00 ~ 19:00 Waist Kaede					
				18:00 ~ 19:00 Body Balance Atsuko.a					
19:30 ~ 20:30 Basic インストラクター未定		19:30 ~ 20:30 Waist Kaede	19:30 ~ 20:30 Basic Mika	close		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Atsuko.a	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mika		
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre インストラクター未定		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning インストラクター未定	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mika			21:00 ~ 22:00 Waist KAEDE. s	21:00 ~ 22:00 Body Balance Atsuko.a		

pilatesK 新百合ヶ丘店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
木	金	土	日	月	火		
close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Basic Mika	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Atsuko.a	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kaede		
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Atsuko.a	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kurumi.Y	12:30 ~ 13:30 Body Balance Atsuko.a		12:00 ~ 13:00 Basic Mia		
	13:30 ~ 14:30 Waist Kaede	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mika	14:30 ~ 15:30 Waist Kaede		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mika		
	close	close	close		15:00 ~ 16:00 Waist Kaede	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Atsuko.a	close
					16:30 ~ 17:30 Hip Punch Mika	close	
					18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kurumi.Y		
					18:00 ~ 19:00 Body Balance Atsuko.a		
	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Atsuko.a	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mika	close		19:30 ~ 20:30 Body Balance Atsuko.a	19:30 ~ 20:30 Body Balance Atsuko.a	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	

Waist 	Basic 				Basic 
Kaede	Mika				Mia

- : 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。