

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/23 更新				
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Waist 🍌	Basic 🍌		Waist 🍌	Hip Punch		Pilates Cardio	Back & Arm 🍌					
Mana.N	emina.U		KAEDE.s	MIKA		MIKA	CHIHARU.n					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Pilates Cardio	Basic 🍌		Release&Strength	Beauty Conditioning 🍌					
emina.U	CHIHARU.n		MIKA	KAEDE.s		CHIHARU.n	MIKA					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Waist 🍌		Basic 🍌	Waist 🍌					
CHIHARU.n	CHIHARU.n		KAEDE.s	MIKA		MIKA	KAEDE.s					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
Back & Arm 🍌	Waist 🍌							Pilates Cardio	Pilates Cardio			
Elly	emina.U							MIKA	MIKA			
16:30 ~ 17:30	close							16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
Waist 🍌								Basic 🍌	Basic 🍌			
emina.U								KAEDE.s	KAEDE.s			
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Release&Strength								Hip & Leg 🍌	Hip & Leg 🍌	Hip & Leg 🍌		
CHIHARU.n								CHIHARU.n	CHIHARU.n	CHIHARU.n		
close								close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
									Pre Basic 🍌	Waist 🍌	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🍌
									Atsuko.a	emina.U	MIKA	CHIHARU.n
									19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
									Shape up waist	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌
									MIKA	emina.U	MIKA	KAEDE.s
									21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength								Release&Strength	Basic 🍌	Waist 🍌	close	
Atsuko.a								CHIHARU.n	emina.U	KAEDE.s		

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール											
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16						
日	月	火	水	木	金	土	日						
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️						
KAEDE.s		CHIHARU.n	KAEDE.s		emina.U	emina.U	CHIHARU.n						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Release&Strength		Basic 🏋️	Release&Strength		Beauty Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️						
CHIHARU.n		emina.U	CHIHARU.n		CHIHARU.n	emina.U	CHIHARU.n						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Basic 🏋️		Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️	Shape up waist	Waist 🏋️						
KAEDE.s		KAEDE.s	CHIHARU.n		emina.U	MIKA	emina.U						
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Hip & Leg 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️				Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️						
CHIHARU.n		CHIHARU.n				MIKA	emina.U						
close		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	close						
		Waist 🏋️				Waist 🏋️							
		emina.U				KAEDE.s							
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00							
		Basic 🏋️				Basic 🏋️							
		KAEDE.s				KAEDE.s							
		close				close							
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close						
			Basic 🏋️	Basic 🏋️	Basic 🏋️								
			emina.U	KAEDE.s	KAEDE.s								
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
			Waist 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️								
			KAEDE.s	KAEDE.s	CHIHARU.n								
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
			Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	Waist 🏋️								
			emina.U	CHIHARU.n	KAEDE.s								

：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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/23 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Back & Arm 🏋️	Shape up waist		Pre Basic 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️		
	CHIHARU.n	MIKA		Akane	emina.U	emina.U		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Waist 🏋️	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Pilates Cardio		
	emina.U	emina.U		CHIHARU.n	KAEDE.s	Mika		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Beauty Conditioning 🏋️	Waist 🏋️		Shape up waist	Pilates Cardio	Basic 🏋️		
	CHIHARU.n	emina.U		Akane	MIKA	emina.U		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️
						KAEDE.s		MIKA
						16:30 ~ 17:30		close
						Basic 🏋️		
KAEDE.s								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
Hip Punch	Release&Strength	Hip & Leg 🏋️	Hip & Leg 🏋️					
MIKA	CHIHARU.n	CHIHARU.n	Atsuko.a					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️	Hip Punch					
emina.U	MIKA	CHIHARU.n	MIKA					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close			
Pilates Cardio	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Release&Strength					
MIKA	CHIHARU.n	KAEDE.s	Atsuko.a					

pilatesK 新百合ヶ丘店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Waist 🏋️	Hip Punch		Back & Arm 🏋️	Pre Basic 🏋️	Basic 🏋️		
KAEDE.s	Mika		CHIHARU.n	Elly	KAEDE.s		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️		Basic 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️		
CHIHARU.n	emina.U		KAEDE.s	KAEDE.s	emina.U		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️		Release&Strength	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️		
KAEDE.s	Mika		CHIHARU.n	emina.U	CHIHARU.n		
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Release&Strength		Basic 🏋️
					Elly		KAEDE.s
					16:30 ~ 17:30		close
					Waist 🏋️		
emina.U							
close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	close		
				Basic 🏋️			
				16:30 ~ 17:30			
				Waist 🏋️			
				emina.U			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
Release&Strength	Basic 🏋️	Shape up waist	Waist 🏋️				
CHIHARU.n	KAEDE.s	MIKA	emina.U				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic 🏋️	Waist 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️				
emina.U	KAEDE.s	emina.U	emina.U				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			
Waist 🏋️	Release&Strength	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️				
emina.U	CHIHARU.n	MIKA	KAEDE.s				

🌱 : 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。