

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/15 更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Style up Pilates	Pilates Cardio	Back & Arm	Pre Basic	Hip Punch	Release&Strength		Reset Flow	
Mika	Mika	Reika.A	Elliy	Mika	CHIHARU.n		Reika.A	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic	Hip & Leg	Shape up waist	Pilates Cardio	Beauty Conditioning	Basic		Hip & Leg	
emina.U	mia.k	Mika	Reika.A	CHIHARU.n	mia.k		mia.k	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Waist	Style up Pilates	Reset Flow	Back & Arm	Hip & Leg	Waist		Pilates Cardio	
emina.U	Mika	Reika.A	Elliy	mia.k	emina.U		Reika.A	
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
				Style up Pilates	Back & Arm			
				Mika	CHIHARU.n			
				16:30 ~ 17:30				
				Hip & Leg				
				CHIHARU.n				
				18:00 ~ 19:00				
				Basic				
				mia.k				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Pre Basic	Beauty Conditioning	Waist	Shape up waist				Style up Pilates	
Elliy	CHIHARU.n	emina.U	Mika				Mika	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Reset Flow	Basic	Hip Punch	Basic				Basic	
Reika.A	emina.U	Mika	mia.k				Sakura. t	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Release&Strength	Back & Arm	Basic	Style up Pilates				Shape up waist	
Elliy	CHIHARU.n	emina.U	Mika				Mika	

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 09/09 ~ 09/16 】				スケジュール	
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Release&Strength	Pilates Cardio		Style up Pilates	Release&Strength
Reika.A	CHIHARU.n	mia.k	CHIHARU.n	Reika.A		Miharu.H	CHIHARU.n
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pre Basic	Basic	Release&Strength	Basic	Style up Pilates		Beauty Conditioning	Basic
Atsuko.a	mia.k	CHIHARU.n	mia.k	Mika		Reika.A	emina.U
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Beauty Conditioning	Hip & Leg	Waist	Reset Flow		Shape up waist	Back & Arm
mia.k	CHIHARU.n	CHIHARU.n	emina.U	Reika.A		Miharu.H	CHIHARU.n
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Hip & Leg	Hip Punch			
			mia.k	Mika			
			16:30 ~ 17:30				
			Back & Arm				
			CHIHARU.n				
			18:00 ~ 19:00				
			Basic				
			emina.U				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Shape up waist	Style up Pilates				Pre Basic	Reset Flow
emina.U	Mika	Mika				Elliy	Reika.A
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip Punch	Back & Arm	Waist				Waist	Hip & Leg
Mika	Reika.A	emina.U				emina.U	mia.k
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist	Reset Flow	Beauty Conditioning				Release&Strength	Pilates Cardio
emina.U	Reika.A	Reika.A				Elliy	Reika.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時間前を切つて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。

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/15 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Beauty Conditioning 🌿	Release&Strength	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Release&Strength	Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio	
CHIHARU.n	Atsuko.a	CHIHARU.n	Reika.A		CHIHARU.n	mia.k	Reika.A	
12:00 ~ 13:00	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 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Pilates Cardio		Reset Flow	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
emina.U	CHIHARU.n	emina.U	Reika.A		Reika.A	CHIHARU.n	emina.U	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿	Release&Strength	Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	Reset Flow	Beauty Conditioning 🌿	
CHIHARU.n	Atsuko.a	CHIHARU.n	mia.k		emina.U	Reika.A	Reika.A	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
		Waist 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿		
		emina.U	mia.k		CHIHARU.n	mia.k		
		16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Hip & Leg 🌿			Basic 🌿	Release&Strength		
		mia.k			emina.U	CHIHARU.n		
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic 🌿			Beauty Conditioning 🌿	Pilates Cardio		
		mia.k			Reika.A	Reika.A		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿	Waist 🌿						Back & Arm 🌿	
mia.k	emina.U						CHIHARU.n	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿						Basic 🌿	
Reika.A	emina.U						mia.k	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿						Release&Strength	
Reika.A	mia.k						CHIHARU.n	

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール			
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Style up Pilates	Shape up waist	Back & Arm 🌿		Hip Punch	Waist 🌿
Mika	Mika	CHIHARU.n		Mika	emina.U
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist 🌿	Waist 🌿	Reset Flow		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿
emina.U	emina.U	Reika.A		mia.k	emina.U
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip Punch	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Style up Pilates	Hip & Leg 🌿
Mika	mia.k	CHIHARU.n		Mika	mia.k
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	Basic 🌿	Pilates Cardio			
	emina.U	Reika.A			
	16:30 ~ 17:30				
	Style up Pilates				
	Mika				
	18:00 ~ 19:00				
	Hip & Leg 🌿				
	mia.k				
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌿				Pilates Cardio	Shape up waist
mia.k				Reika.A	Mika
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pre Basic 🌿				Pre Basic 🌿	Release&Strength
Atsuko.a				Atsuko.a	CHIHARU.n
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌿				Reset Flow	Pilates Cardio
mia.k				Reika.A	Reika.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時間前迄をお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切つて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。