

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール				2026/09/13 更新									
10/01		10/02		10/03		10/04		10/05		10/06		10/07		10/08			
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Style up Pilates		Waist 🌿		Hip Punch		Pre Basic 🌿				Pre Basic 🌿		Pilates Cardio		Hip Punch			
Mika		emina.U		Mika		emina.U				emina.U		Reika.A		Mika			
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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿		Release&Strength				Style up Pilates		Waist 🌿		Back & Spine			
mia.k		CHIHARU.n		mia.k		CHIHARU.n				Mika		emina.U		Reika.A			
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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Spine		Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿		Reset Flow				Hip & Leg 🌿		Reset Flow		Style up Pilates			
Reika.A		emina.U		CHIHARU.n		honoka				CHIHARU.n		Reika.A		Mika			
close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close		close		close		close			
				Style up Pilates		Waist 🌿											
				Mika		emina.U											
				16:30 ~ 17:30													
				Basic 🌿													
				mia.k													
				18:00 ~ 19:00													
				Release&Strength													
				CHIHARU.n													
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🌿		Back & Spine						Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Waist 🌿					
emina.U		Reika.A						mia.k		mia.k		emina.U					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Pilates Cardio		Basic 🌿						Beauty Conditioning 🌿		Style up Pilates		Hip & Leg 🌿					
Reika.A		mia.k						CHIHARU.n		Mika		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								Hip & Leg 🌿		Release&Strength		Pre Basic 🌿			
emina.U		Reika.A								mia.k		CHIHARU.n		emina.U			

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

🟢：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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/13 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio	Reset Flow		Back & Spine	Hip Punch	Waist 🍌	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	
natsuko	Reika.A		Reika.A	Mika	emina.U	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	12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Hip Punch		Waist 🍌	Release&Strength	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌	Pre Basic 🍌	
CHIHARU.n	Mika		emina.U	CHIHARU.n	Mika	CHIHARU.n	emina.U	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Beauty Conditioning 🍌	Style up Pilates	Pre Basic 🍌	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🍌	
emina.U	Reika.A		Reika.A	Mika	emina.U	Mika	CHIHARU.n	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Back & Spine	Style up Pilates						Hip & Leg 🍌	
natsuko	Mika						mia.k	
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30	
Pre Basic 🍌							Waist 🍌	
emina.U							emina.U	
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🍌							Basic 🍌	
CHIHARU.n							mia.k	
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Basic 🍌	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		
			mia.k	Reika.A	mia.k	mia.k		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🍌		
			mia.k	mia.k	Mika	CHIHARU.n		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Hip Punch	Back & Spine	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		
		Mika	Reika.A	mia.k	mia.k			

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール							
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31			
日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Waist 🍌		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Style up Pilates			
emina.U		mia.k	CHIHARU.n	emina.U	CHIHARU.n	Mika			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Hip & Leg 🍌		Reset Flow	Waist 🍌	Back & Arm 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Pilates Cardio			
CHIHARU.n		Reika.A	emina.U	CHIHARU.n	CHIHARU.n	Reika.A			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Release&Strength	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Pre Basic 🍌			
emina.U		mia.k	CHIHARU.n	CHIHARU.n	mia.k	emina.U			
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00			
Release&Strength						Back & Spine			
CHIHARU.n						Reika.A			
close						16:30 ~ 17:30			
						Basic 🍌			
						mia.k			
						18:00 ~ 19:00			
						Release&Strength			
						CHIHARU.n			
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
						Hip Punch	Back & Spine	Reset Flow	Waist 🍌
		Mika	Reika.A	Reika.A	emina.U				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Release&Strength		Style up Pilates	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌					
Reika.A		Mika	emina.U	mia.k					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Style up Pilates		Pilates Cardio	Release&Strength	Pre Basic 🍌					
Mika		Reika.A	Reika.A	emina.U					

 : 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。