pilatesK　新百合ヶ丘店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/18　更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 mia.k	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Reika.A	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Reika.A	10:30 ～ 11:30 Reset Flow Reika.A	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 mia.k	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 emina.U	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Mika	10:30 ～ 11:30 Hip Punch CHiHARU.n
12:30 ～ 13:30 Style up Pilates Mika	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 emina.U	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 mia.k	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Mika	12:00 ～ 13:00 Back＆Spine Reika.A	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 mia.k	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio Reika.A	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 mia.k
14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 mia.k	13:30 ～ 14:30 Back＆Spine Reika.A	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 mia.k	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Reika.A	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 mia.k	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 mia.k	13:30 ～ 14:30 Style up Pilates Mika	14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning 🔰 CHiHARU.n
16:30 ～ 17:30 Shape up waist Mika	close	15:00 ～ 16:00 Reset Flow Reika.A	close	close	close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 emina.U	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 mia.k
close		16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 emina.U				16:30 ～ 17:30 Back＆Spine Reika.A	close
		18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 mia.k				18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 emina.U	
	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 CHiHARU.n	close	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 emina.U	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Mika	18:00 ～ 19:00 Hip Punch CHiHARU.n	close	
	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 mia.k		19:30 ～ 20:30 Shape up waist Mika	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 CHiHARU.n	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Mika		
	21:00 ～ 22:00 Hip Punch CHiHARU.n		21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 emina.U	21:00 ～ 22:00 Style up Pilates Mika	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 CHiHARU.n		

pilatesK　新百合ヶ丘店　【　11/09　～　11/16　】　スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 CHiHARU.n	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates Mika	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 mia.k	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 mia.k	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Reika.A	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 emina.U	close
	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 emina.U	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 CHiHARU.n	12:00 ～ 13:00 Shape up waist Mika	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Mika	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 emina.U	12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio Reika.A	
	13:30 ～ 14:30 Hip Punch CHiHARU.n	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Mika	13:30 ～ 14:30 Style up Pilates Mika	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 mia.k	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 mia.k	14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 emina.U	
	close	close	close	close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 emina.U	16:30 ～ 17:30 Back＆Spine Reika.A	
					16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 mia.k	close	
					18:00 ～ 19:00 Reset Flow Reika.A		
	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Reika.A	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 emina.U	18:00 ～ 19:00 Reset Flow Reika.A	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 CHiHARU.n	close		
	19:30 ～ 20:30 Shape up waist Mika	19:30 ～ 20:30 Back＆Spine Reika.A	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Reika.A	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 emina.U			
	21:00 ～ 22:00 Reset Flow Reika.A	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 emina.U	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 CHiHARU.n	21:00 ～ 22:00 Hip Punch CHiHARU.n			

🔰：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　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール　2026/10/18　更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ～ 11:30 Hip Punch CHiHARU.n	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Reika.A	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 CHiHARU.n	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 mia.k	10:30 ～ 11:30 Hip Punch CHiHARU.n	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates Mika	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 mia.k
12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 CHiHARU.n	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 emina.U	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 emina.U	12:00 ～ 13:00 Reset Flow Reika.A	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 emina.U	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 CHiHARU.n		12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio Reika.A
13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 mia.k	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 emina.U	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 CHiHARU.n	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 mia.k	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 CHiHARU.n	14:30 ～ 15:30 Shape up waist Mika		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 mia.k
close	close	close	close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 emina.U 16:30 ～ 17:30 Pilates Cardio Mika 18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 emina.U	16:30 ～ 17:30 Beauty Conditioning 🔰 CHiHARU.n close	close	close
18:00 ～ 19:00 Back＆Spine Reika.A	18:00 ～ 19:00 Style up Pilates Mika	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 mia.k	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Mika	close			18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 emina.U
19:30 ～ 20:30 Reset Flow Reika.A	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 mia.k	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 emina.U	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 emina.U				19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Reika.A
21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Mika	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 mia.k	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 mia.k	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Mika				21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 emina.U

pilatesK　新百合ヶ丘店　【　11/25　～　】　スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 emina.U	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates Mika	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 emina.U	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 CHiHARU.n	close	close
12:00 ～ 13:00 Style up Pilates Mika	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 mia.k	12:00 ～ 13:00 Hip Punch CHiHARU.n	12:00 ～ 13:00 Reset Flow Reika.A		
13:30 ～ 14:30 Back＆Spine Reika.A	13:30 ～ 14:30 Shape up waist Mika	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 emina.U	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 CHiHARU.n		
close	close	close	15:00 ～ 16:00 Style up Pilates Mika 16:30 ～ 17:30 Back＆Spine Reika.A 18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 mia.k		
18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 mia.k	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 CHiHARU.n	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Reika.A	close		
19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 CHiHARU.n	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 mia.k	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Reika.A			
21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio Reika.A	21:00 ～ 22:00 Hip Punch CHiHARU.n	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 mia.k			

🔰：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。