

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/14 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	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			
Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Back & Spine	Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Hip Punch			
mia.k	Reika.A	Reika.A	Reika.A	mia.k	emina.U	Mika	CHIHARU.n			
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	12:30 ~ 13:30			
Style up Pilates	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Pre Basic 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱			
Mika	emina.U	mia.k	Mika	Reika.A	mia.k	Reika.A	mia.k			
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	14:30 ~ 15:30			
Pre Basic 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌱			
mia.k	Reika.A	emina.U	Reika.A	mia.k	mia.k	Mika	CHIHARU.n			
16:30 ~ 17:30	close	15:00 ~ 16:00	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Shape up waist		Reset Flow				Waist 🌱	Hip & Leg 🌱			
Mika		Reika.A				emina.U	mia.k			
close		16:30 ~ 17:30				close	close	close	16:30 ~ 17:30	close
		Waist 🌱							Back & Spine	
		emina.U							Reika.A	
		18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	
		Pre Basic 🌱							Basic 🌱	
		mia.k							emina.U	
		18:00 ~ 19:00							close	
	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Hip Punch							
CHIHARU.n	emina.U	Mika	CHIHARU.n							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Basic 🌱	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Cardio							
mia.k	Mika	CHIHARU.n	Mika							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Hip Punch	Waist 🌱	Style up Pilates	Back & Arm 🌱							
CHIHARU.n	emina.U	Mika	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Back & Arm 🌱	Style up Pilates	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Pre Basic 🌱	
	CHIHARU.n	Mika	mia.k	mia.k	Reika.A	emina.U	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio	
	emina.U	CHIHARU.n	Mika	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	
	Hip Punch	Basic 🌱	Style up Pilates	Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	
	CHIHARU.n	Mika	Mika	mia.k	CHIHARU.n	emina.U	
	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic 🌱	Back & Spine	
					emina.U	Reika.A	
					16:30 ~ 17:30		
					Hip Punch		
	CHIHARU.n						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
	Pilates Cardio	Waist 🌱	Reset Flow	Beauty Conditioning 🌱			
	Reika.A	emina.U	Reika.A	CHIHARU.n			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Shape up waist	Back & Spine	Pilates Cardio	Waist 🌱			
Mika	Reika.A	Reika.A	emina.U				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Reset Flow	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip Punch				
Reika.A	emina.U	CHIHARU.n	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		【 11/17 ~ 11/24 】				スケジュール		2026/10/14	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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Hip Punch		Pilates Cardio		Beauty Conditioning		Back & Arm		Pre Basic		Style up Pilates				Hip & Leg	
CHIHARU.n		Reika.A		CHIHARU.n		CHIHARU.n		mia.k		Mika				mia.k	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		close		12:00 ~ 13:00	
Beauty Conditioning		Basic		Pre Basic		Reset Flow		Basic		Hip & Leg				Pilates Cardio	
CHIHARU.n		emina.U		emina.U		Reika.A		emina.U		mia.k				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		close		13:30 ~ 14:30	
Pre Basic		Waist		Back & Arm		Beauty Conditioning		Hip & Leg		Shape up waist				Basic	
mia.k		emina.U		CHIHARU.n		CHIHARU.n		mia.k		Mika				mia.k	
close		close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close		close	
								Waist		Basic					
								emina.U		mia.k					
								16:30 ~ 17:30							
								Pilates Cardio							
								Mika							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Back & Spine		Style up Pilates		Hip & Leg		Shape up waist		close		close		18:00 ~ 19:00			
Reika.A		Mika		mia.k		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		Pre Basic		Waist		Basic		close		close		Beauty Conditioning			
Reika.A		mia.k		emina.U		emina.U						Reika.A			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00			
Basic		Hip & Leg		Basic		Beauty Conditioning						Basic			
Mika		mia.k		mia.k		Mika						emina.U			

pilatesK 新百合ヶ丘店		【 11/25 ~ 11/28 】		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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Basic 🌈	Style up Pilates	Waist 🌈	Back & Arm 🌈		
emina.U	Mika	emina.U	CHIHARU.n		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Style up Pilates	Hip & Leg 🌈	Hip Punch	Reset Flow		
Mika	mia.k	CHIHARU.n	Reika.A		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Spine	Shape up waist	Basic 🌈	Beauty Conditioning 🌈		
Reika.A	Mika	emina.U	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Pre Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Beauty Conditioning 🌈			
mia.k	CHIHARU.n	CHIHARU.n			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🌈	Basic 🌈	Pilates Cardio			
CHIHARU.n	mia.k	Reika.A			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pilates Cardio	Hip Punch	Hip & Leg 🌈			
Reika.A	CHIHARU.n	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。