

pilatesK 新潟店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/13 更新			
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08				
木	金	土	日	月	火	水	木				
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close			
		Hip & Leg 🟢🟡	Release&Strength		Waist 🟢	Basic 🟢					
		Aoi.N	Yui.K		Aika.S	anna.S					
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
		Waist 🟢	Back & Arm 🟢		Basic 🟢🟡	Hip & Leg 🟢🟡					
		anna.S	Aoi.N		anna.S	Aika.S					
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Stretch & Conditioning 🟢					
		Basic 🟢🟡	Pilates Cardio		close						
		Aoi.N	Yui.K							Aika.S	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close					
		Back & Arm 🟢🟡	Basic 🟢🟡								
		anna.S	Aoi.N								
		17:30 ~ 18:30	close								
		Body Balance									
		Aoi.N									
		close									
							close				
					18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Pilates Cardio					Basic 🟢🟡	Back & Arm 🟢🟡
					Yui.K	Yui.K				anna.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30							
Hip & Leg 🟢🟡	Waist 🟢			Basic 🟢							
anna.S	Aika.S		Aoi.N								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								
Back & Arm 🟢🟡	Release&Strength		Waist 🟢								
Yui.K	Yui.K	anna.S									

pilatesK 新潟店			【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール						
01/09		01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金		土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Basic 🏊		Body Balance	Hip & Leg 🏊		Pilates Cardio	Hip & Leg 🏊		Waist 🏊	
Aoi.N		Yui.K	Aika.S		Naco	Yui.K		anna.S	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊		Back & Arm 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊	
Yui.K		Aika.S	anna.S		Aika.S	anna.S		Aika.S	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Body Balance			Hip & Leg 🏊	
Aoi.N		Yui.K	Aika.S		Naco			anna.S	
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	
		Waist 🏊	Back & Arm 🏊						
		Aika.S	anna.S						
		17:30 ~ 18:30	close						
		Back & Arm 🏊							
Yui.K									
close		close			close				
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Hip & Leg 🏊			Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊
			anna.S			Aika.S	anna.S	Aoi.N	
19:30 ~ 20:30		close	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio				Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Body Balance	Hip & Leg 🏊		
Yui.K				anna.S	Aoi.N	Aika.S			
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Stretch & Conditioning 🏊				Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Body Balance		
Aika.S				anna.S	Aika.S	anna.S	Aoi.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 新潟店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新		
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24			
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵			
Aoi.N	Yui.K		Yui.K	ayano		ayano	Aika.S			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Pilates Cardio	Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Body Balance		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
Yui.K	Aoi.N		ayano	Yui.K		Aoi.N	anna.S			
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 🇯🇵	Body Balance		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵			
Aoi.N	Yui.K		Yui.K	ayano		ayano	Yui.K			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		
Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Pilates Cardio				Stretch & Conditioning 🇯🇵		
Yui.K	Aoi.N		ayano	Yui.K				Aika.S		
17:30 ~ 18:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				17:30 ~ 18:30		
Hip & Leg 🇯🇵			Release&Strength	Hip & Leg 🇯🇵				Basic 🇯🇵		
Aoi.N			Yui.K	ayano				anna.S		
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				close	close	close
			close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
						Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵			
						Aoi.N	Aika.S			
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
						Pilates Cardio	Basic 🇯🇵			
Yui.K			Aoi.N							
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00							
Basic 🇯🇵			Back & Arm 🇯🇵							
Aoi.N			Aika.S							

pilatesK 新潟店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール																																	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31																													
日	月	火	水	木	金	土																													
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30																													
Pilates Cardio		Back & Arm 🌿	Body Balance		Basic 🌿	Waist 🌿																													
Yui.K		anna.S	Aoi.N		Aika.S	anna.S																													
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00																													
anna.S		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		Hip & Leg 🌿	Release&Strength																													
		Yui.K	anna.S		Aoi.N	Yui.K																													
		14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30																													
Back & Arm 🌿		close	Basic 🌿		Stretch&Conditioning 🌿	Basic 🌿																													
Yui.K			anna.S		Aika.S	anna.S																													
16:30 ~ 17:30			close		close	close	15:00 ~ 16:00																												
Basic 🌿							Pilates Cardio																												
anna.S							Yui.K																												
close							17:30 ~ 18:30																												
							Back & Arm 🌿																												
							anna.S																												
							close	close	close	close																									
											close	close	close	close																					
	close			close											close	close																			
		close															close	close	close																
			close		close	close														close															
																					close	close	close	close											
																									close	close	close	close							
close																													close	close	close				
																																close	close	close	close
							close	close	close	close																									
											close	close	close	close																					
	close			close											close	close																			
		close															close	close	close																
			close		close	close														close															
																					close	close	close	close											
																									close	close	close	close							
close																													close	close	close				
																																close	close	close	close
							close	close	close	close																									
											close	close	close	close																					
	close			close											close	close																			
		close															close	close	close																
			close		close	close														close															
																					close	close	close	close											
																									close	close	close	close							
close																													close	close	close				
																																close	close	close	close
							close	close	close	close																									
											close	close	close	close																					
	close			close											close	close																			
		close															close	close	close																
			close		close	close														close															
																					close	close	close	close											
																									close	close	close	close							
close																													close	close	close				
																																close	close	close	close
							close	close	close	close																									
											close	close	close	close																					
	close			close											close	close																			
		close															close	close	close																
			close		close	close														close															
																					close	close	close	close											
																									close	close	close	close							
close																													close	close	close				
																																close	close	close	close
							close	close	close	close																									
											close	close	close	close																					
	close			close											close	close																			
		close															close	close	close																
			close		close	close														close															
																					close	close	close	close											
																									close	close	close	close							
close																													close	close	close				
																																close	close	close	close
							close	close	close	close																									
											close	close	close	close																					
	close			close											close	close																			
		close															close	close	close																
			close		close	close														close															
																					close	close	close	close											
																									close	close	close	close							
close																													close	close	close				
																																close	close	close	close
							close	close	close	close																									
											close	close	close	close																					
	close			close											close	close																			
		close															close	close	close																
			close		close	close														close															
																					close	close	close	close											
																									close	close	close	close							
close																													close	close	close				
																																close	close	close	close
							close	close	close	close																									
											close	close	close	close																					
	close			close											close	close																			
		close															close	close	close																
			close		close	close														close															
																					close	close	close	close											
																									close	close	close	close							
close																													close	close	close				
																																close	close	close	close
							close	close	close	close																									
											close	close																							

 : 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。