



pilates

pilates K 新宿店 Lesson Schedule

更新日2024/2/15

2024/3/1~2024/3/15

	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)			
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning azu	10:30~11:30 Pilates Cardio Marin	10:30~11:30 Hip&Leg Marin	close	10:30~11:30 Basic Mao	10:30~11:30 Back&Arm Mao		10:30~11:30 Basic Mao			
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg Ruuna	12:00~13:00 Back&Arm Mao	12:00~13:00 Basic Mao		12:30~13:30 Hip&Leg azu	12:30~13:30 Stretch&Conditioning azu		12:30~13:30 Stretch&Conditioning azu	12:30~13:30 Waist azu		
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg Marin	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Marin								
15:00		15:00~16:00 Basic Mao	15:00~16:00 Waist Mao								
17:00		17:30~18:30 Release&Strength Mao									
18:00		18:00~19:00 Pilates Cardio Marin									
19:30	19:30~20:30 Basic azu	19:30~20:30 Back&Arm Marin			19:30~20:30 Hip&Leg Marin	19:30~20:30 Pilates Cardio Marin		19:30~20:30 Hip&Leg azu	19:30~20:30 Pilates Cardio azu		
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Marin					21:00~22:00 Pilates Cardio Ruuna		21:00~22:00 Basic Marin	21:00~22:00 Waist azu	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Ruuna	

	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)							
10:30	10:30~11:30 Waist Marin	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Marin	close	10:30~11:30 Release&Strength Mao	10:30~11:30 Basic Mao		10:30~11:30 Pilates Cardio Ruuna							
12:00	12:00~13:00 Basic azu	12:00~13:00 Release&Strength Mao		12:30~13:30 Waist azu	12:30~13:30 Hip&Leg azu		12:30~13:30 Basic Mao	12:30~13:30 Basic Mao						
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Marin	13:30~14:30 Basic Marin												
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Ruuna	15:00~16:00 Back&Arm Mao												
17:00	17:30~18:30 Back&Arm Ruuna													
18:00											18:00~19:00 Back&Arm Ruuna	18:00~19:00 Basic Ruuna	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Ruuna	18:00~19:00 Hip&Leg Marin
19:30											19:30~20:30 Basic Mao	19:30~20:30 Waist azu	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Marin	19:30~20:30 Basic Ruuna
21:00											21:00~22:00 Hip&Leg Ruuna	21:00~22:00 Pilates Cardio Ruuna	21:00~22:00 Basic Marin	21:00~22:00 Waist Marin

・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。



pilates

pilates K 新宿店 Lesson Schedule

2024/3/16~2024/3/31

	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
10:30	10:30~11:30 Basic Marin	10:30~11:30 Pilates Cardio Ruuna	close	10:30~11:30 Basic Marin	10:30~11:30 Back&Arm Ruuna		10:30~11:30 Hip&Leg Marin	10:30~11:30 Pilates Cardio Marin
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Marin	12:00~13:00 Basic Mao		12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Ruuna	12:00~13:00 Waist Marin		12:30~13:30 Release&Strength Mao	12:00~13:00 Basic Mao
13:30	13:30~14:30 Waist Mao	13:30~14:30 Hip&Leg Ruuna		13:30~14:30 Hip&Leg Ruuna	15:00~16:00 Basic Marin		13:30~14:30 Hip&Leg Ruuna	13:30~14:30 Back&Arm Marin
15:00	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Marin	15:00~16:00 Release&Strength Mao		17:30~18:30 Basic Pilates Cardio	17:30~18:30 Pilates Cardio Ruuna		18:00~19:00 Basic Mao	15:00~16:00 Stretch&Conditioning Marin
17:00	17:30~18:30 Basic Mao			18:00~19:00 Hip&Leg Marin	19:30~20:30 Release&Strength Mao		19:30~20:30 Hip&Leg azu	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Marin
18:00				19:30~20:30 Release&Strength Mao	21:00~22:00 Waist Mao		21:00~22:00 Back&Arm Mao	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Marin
19:30				21:00~22:00 Waist Mao				19:30~20:30 Waist Mao
21:00								21:00~22:00 Basic Mao

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
10:30	10:30~11:30 Basic Ruuna	close	10:30~11:30 Hip&Leg Ruuna	10:30~11:30 Basic Ruuna		10:30~11:30 Pilates Cardio Marin	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Marin	10:30~11:30 Hip&Leg Ruuna
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Mao		12:30~13:30 Waist Marin	12:30~13:30 Back&Arm Ruuna		12:30~13:30 Basic 未定	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Marin	12:00~13:00 Basic 未定
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Ruuna		13:30~14:30 Basic 未定	15:00~16:00 Waist Mao		15:00~16:00 Back&Arm Ruuna	17:30~18:30 Hip&Leg Ruuna	13:30~14:30 Waist Marin
15:00	15:00~16:00 Waist Mao		18:00~19:00 Waist Mao	18:00~19:00 Basic Marin		18:00~19:00 Back&Arm Ruuna	18:00~19:00 Basic 未定	15:00~16:00 Pilates Cardio Ruuna
17:00			19:30~20:30 Basic Mao	19:30~20:30 Hip&Leg Marin		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Ruuna	19:30~20:30 Back&Arm Ruuna	
18:00			21:00~22:00 Pilates Cardio Marin	21:00~22:00 Release&Strength Mao		21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Hip&Leg Ruuna	
19:30								
21:00								

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）