



pilates

pilates K 新宿店 Lesson Schedule

更新日2024/3/15

2024/4/1~2024/4/15

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

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre Ruuna	10:30~11:30 Release&Strength azu	close	10:30~11:30 Basic Ruuna	10:30~11:30 Waist Mao	10:30~11:30 Pilates Cardio Ruuna	close
12:00	12:30~13:30 Basic Mao	12:30~13:30 Pilates Cardio Ruuna		12:00~13:00 Back&Arm Mao	12:00~13:00 Hip&Leg azu	12:00~13:00 Waist Marin	
13:30				13:30~14:30 Basic Mao	13:30~14:30 Pilates Barre Ruuna		
15:00				15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Marin	15:00~16:00 Basic Marin		
17:00				17:30~18:30 Release&Strength azu			
18:00	18:00~19:00 Basic azu	18:00~19:00 Waist Mao		18:00~19:00 Stretch&Conditioning Asuka	18:00~19:00 Basic Mao		
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg azu	19:30~20:30 Back&Arm Ruuna		19:30~20:30 Basic Ruuna	19:30~20:30 Waist Marin		
21:00	21:00~22:00 Waist Mao	21:00~22:00 Basic Mao		21:00~22:00 Pilates Barre Asuka	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) 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

2024/4/16~2024/4/30

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Ruuna	10:30~11:30 Basic Mao		10:30~11:30 Waist Marin	10:30~11:30 Hip&Leg Marin	10:30~11:30 Pilates Barre Ruuna	close	10:30~11:30 Basic Mao	
12:00	12:30~13:30 Release&Strength Mao	12:30~13:30 Jump to Burn Ruuna		12:30~13:30 Basic Mao	12:00~13:00 Release&Strength Mao	12:00~13:00 Waist Mao		12:00~13:00 Jump to Burn Ruuna	12:30~13:30 Hip&Leg Marin
13:30					13:30~14:30 Pilates Cardio Marin	13:30~14:30 Jump to Burn Ruuna			
15:00					15:00~16:00 Basic Mao	15:00~16:00 Back&Arm Mao			
						17:30~18:30 Waist Mao			
17:00									
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Kaori	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Marin	18:00~19:00 Basic Haru	18:00~19:00 Back&Arm Kyoka				18:00~19:00 Jump to Burn Ruuna	
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Mao	19:30~20:30 Pilates Barre Ruuna	19:30~20:30 Pilates Cardio Marin	19:30~20:30 Basic Marin				19:30~20:30 Waist Mao	
21:00	21:00~22:00 Basic Mao	21:00~22:00 Hip&Leg Marin	21:00~22:00 Waist Haru	21:00~22:00 Jump to Burn Kyoka				21:00~22:00 Pilates Barre Ruuna	

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio Ruuna		10:30~11:30 Hip&Leg Marin	10:30~11:30 Basic Marin	10:30~11:30 Waist Marin	close	10:30~11:30 Basic Mao
12:00	12:30~13:30 Basic Marin		12:30~13:30 Jump to Burn Ruuna	12:00~13:00 Back&Arm Mao	12:00~13:00 Pilates Barre Ruuna		12:30~13:30 Pilates Cardio Marin
13:30				13:30~14:30 Jump to Burn Ruuna	13:30~14:30 Basic Marin		
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg Marin	15:00~16:00 Pilates Cardio Ruuna		
					17:30~18:30 Pilates Barre Ruuna		
17:00	18:00~19:00 Release&Strength Mao						
18:00	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Marin	18:00~19:00 Hip&Leg Ruuna	18:00~19:00 Basic Mao				19:30~20:30 Stretch&Conditioning Marin
19:30		19:30~20:30 Basic Mao	19:30~20:30 Pilates Barre Ruuna				21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Ruuna
21:00	21:00~22:00 Basic Mao	21:00~22:00 Back&Arm Ruuna	21:00~22:00 Waist Mao				

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)