



pilates

pilates K 新宿店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Marin	10:30~11:30 Waist ♪ 未定	10:30~11:30 Basic ♪ Mika	close	10:30~11:30 Basic ♪ Mika	10:30~11:30 Pilates Barre Mao	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mao
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Miharu.H	12:00~13:00 Pilates Cardio Marin	12:00~13:00 Basic ♪ Mika	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Marin		12:00~13:00 Waist ♪ 未定	12:00~13:00 Basic ♪ Mika	12:00~13:00 Release&Strength Mao
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Mao	13:30~14:30 Basic ♪ Mao	13:30~14:30 Release&Strength Mao	13:30~14:30 Waist ♪ 未定		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Marin		13:30~14:30 Basic ♪ Mika
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Mao	15:00~16:00 Pilates Cardio Marin				
17:00			17:30~18:30 Basic ♪ Miharu.H					
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Marin	18:00~19:00 Pilates Barre Mao				18:00~19:00 Basic ♪ Miharu.H	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Marin	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mao	19:30~20:30 Waist ♪ Mao				19:30~20:30 Pilates Workout Marin	19:30~20:30 Basic ♪ Miharu.H	19:30~20:30 Waist ♪ 未定
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Marin	21:00~22:00 Basic ♪ Mika				21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	21:00~22:00 Jump to Burn Marin	21:00~22:00 Basic ♪ Miharu.H

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Mika	10:30~11:30 Pilates Workout Marin	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未定	close	10:30~11:30 Pilates Workout Marin	10:30~11:30 Basic ♪ Mao	10:30~11:30 Waist ♪ 未定
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Marin	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mao	12:00~13:00 Pilates Barre Mao		12:00~13:00 Basic ♪ Marin	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ 未定	12:00~13:00 Basic ♪ Mika
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ 未定	13:30~14:30 Jump to Burn Marin	13:30~14:30 Basic ♪ Miharu.H		13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H		13:30~14:30 Pilates Barre Mao
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ Miharu.H	15:00~16:00 Release&Strength Mao				
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg ♪ 未定					
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Mao				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ 未定	18:00~19:00 Waist ♪ 未定	18:00~19:00 Pilates Cardio Marin
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio Marin				19:30~20:30 Basic ♪ Mika	19:30~20:30 Pilates Workout Marin	19:30~20:30 Basic ♪ Mao
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Mao				21:00~22:00 Waist ♪ 未定	21:00~22:00 Basic ♪ Mika	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Marin

♪：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。



pilates

pilates K 新宿店 Lesson Schedule

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)		
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Marin	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Miharu.H	10:30~11:30 Waist ♪ Mika	close	10:30~11:30 Basic ♪ Marin	10:30~11:30 Pilates Cardio Marin	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mao	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Mao		
12:00	12:00~13:00 Pilates Cardio Marin	12:00~13:00 Pilates Barre Mao	12:00~13:00 Jump to Burn Marin		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Mao	12:00~13:00 Basic ♪ Mika	12:00~13:00 Waist ♪ Mao	12:00~13:00 Basic ♪ Mika		
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Mao	13:30~14:30 Basic ♪ Miharu.H	13:30~14:30 Basic ♪ Mika		13:30~14:30 Jump to Burn Marin		13:30~14:30 Basic ♪ Miharu.H	13:30~14:30 Release&Strength Mao		
15:00		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Mao	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Marin		17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H		18:00~19:00 Waist ♪ 未定	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mao	18:00~19:00 Pilates Cardio Marin	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Marin
17:00		18:00	19:30		21:00		19:30~20:30 Pilates Barre Mao	19:30~20:30 Basic ♪ Miharu.H	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	19:30~20:30 Basic ♪ Mika
18:00		18:00~19:00 Release&Strength Mao	19:30		21:00		21:00~22:00 Pilates Barre Mao	21:00~22:00 Basic ♪ Mika	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Mao	21:00~22:00 Jump to Burn Marin

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)		
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Mika	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	close	10:30~11:30 Waist ♪ Marin	10:30~11:30 Basic ♪ Mika	10:30~11:30 Pilates Barre Mao	10:30~11:30 Release&Strength Jyuli	10:30~11:30 Pilates Workout Marin		
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H	12:00~13:00 Waist ♪ Mika		12:00~13:00 Basic ♪ Mao	12:00~13:00 Jump to Burn Marin	12:00~13:00 Basic ♪ Mika	12:00~13:00 Pilates Workout Jyuli	12:00~13:00 Basic ♪ Marin		
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Marin	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Miharu.H		13:30~14:30 Pilates Cardio Marin		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mao	13:30~14:30 Basic ♪ Mao	13:30~14:30 Pilates Barre Mao		
15:00	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	15:00~16:00 Basic ♪ Mika		15:00~16:00 Waist ♪ Mika		17:30~18:30 Jump to Burn Marin	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mao	18:00~19:00 Basic ♪ Miharu.H	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	18:00~19:00 Waist ♪ Mika
17:00	18:00	19:30		21:00		19:30~20:30 Basic ♪ Mika	19:30~20:30 Waist ♪ Mika	19:30~20:30 Basic ♪ Mika	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mao	
18:00	19:30	21:00		21:00		21:00~22:00 Pilates Barre Mao	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H	21:00~22:00 Basic ♪ Mika	

♪: 体験可能レッスン

今月一緒にピラティスを楽しみましょう！

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）