

[06/01 ~ 06/08] スケジュール							2025/05/28	更新
06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	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	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre		Hip & Leg	Basic	Shape up waist	Waist	Basic	Power up Control	
Kanna		Kanna	Reina.I	Yuuki	Reina.I	NOERU.S	Kanna	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		jump to burn	Stretch & Conditioning	Basic	Power up Control	Hip & Leg	Basic	
AIRE.u		Kanna	Yuuki	Reina.I	Kanna	Yu.S	Reina.I	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Animal Stretch		Basic	Waist	Back & Spine	Hip Punch	Body Balance	jump to burn	
Kanna		AIRE.u	Reina.I	Yuuki	Mika	Yuuki	Kanna	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg						Basic	Waist	
Yu.S						AIRE.u	Reina.I	
						16:30 ~ 17:30	Back & Spine	
						Yuuki		
						18:00 ~ 19:00	Waist	
						Reina.I		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Basic	Pilates Barre	Basic	jump to burn			
		Reina.I	Kanna	NOERU.S	Kanna			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Body Balance	Basic	Hip & Leg	Basic			
		Yuuki	AIRE.u	Yu.S	AIRE.u			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Back & Arm	Shape up waist	Basic	Hip & Leg			
		Yuuki	Kanna	NOERU.S	Yu.S			

[06/09 ~ 06/16] スケジュール							2025/05/28	更新
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
	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	close
	Hip & Leg	Release&Strength	Body Balance	Basic	Shape up waist	Basic		
	Yu.S	Nagisa.T	Yuuki	AIRE.u	Yuuki	AIRE.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	Pilates Workout	
	Basic	Hip Punch	Basic	Hip & Leg	Basic	Riri		
	NOERU.S	Nagisa.T	Reina.I	Kanna	NOERU.S			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Animal Stretch	
	Hip & Leg	Basic	Power up Control	Pilates Barre	Yuuki	AIRE.u		
	Yu.S	AIRE.u	Kanna		15:00 ~ 16:00	Hip & Leg		
					Waist	Yu.S		
					16:30 ~ 17:30	Body Balance		
					Yuuki			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Stretch & Conditioning	Back & Arm	jump to burn	Basic				
	Yuuki	Mika	Kanna	NOERU.S				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic	Hip & Leg	Basic	Shape up waist				
	AIRE.u	Yu.S	AIRE.u	Yuuki				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Back & Spine	Pilates Cardio	Hip & Leg	Waist				
	Yuuki	Mika	Yu.S	Reina.I				

❖ 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。

・レッスン開始時間前後を切っ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。

pilates K 新宿店 [06/17 ~ 06/24] スケジュール						2025/05/28	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30	日 10:30 ~ 11:30	月	
Waist Reina.I	Basic Risa.I	Back & Arm Yuuki	Animal Stretch Yuuki	Body Balance Yuuki	Waist Reina.I		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	10:30 ~ 11:30	Pilates Barre Kanna
Basic Reina.I	Waist Reina.I	Basic AIRE.u	Back & Arm Yuuki	Basic NOERU.S	Hip & Leg Yu.S	12:00 ~ 13:00	Basic NOERU.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	Animal Stretch Kanna
Back & Spine Yuuki	Basic NOERU.S	Shape up waist Yuuki	Basic NOERU.S	Back & Arm Yu.S	Basic AIRE.u		
				15:00 ~ 16:00	Power up Control Yuuki	15:00 ~ 16:00	
				16:30 ~ 17:30	Basic NOERU.S	16:30 ~ 17:30	
				18:00 ~ 19:00	Hip & Leg Yu.S	18:00 ~ 19:00	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	Basic Risa.I
Basic Risa.I	Hip & Leg Yu.S	Release&Strength Kanoka	Pilates Cardio Miharu.H			19:30 ~ 20:30	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg Yu.S	Basic AIRE.u	Pilates Workout Kanoka	Waist Reina.I			21:00 ~ 22:00	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Basic AIRE.u	Hip & Leg Yu.S	Basic NOERU.S	Pilates Barre Miharu.H			21:00 ~ 22:00	Basic Risa.I

pilates K 新宿店 [06/25 ~ 06/30] スケジュール						2025/05/28	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30	日 10:30 ~ 11:30	月		
Pilates Cardio Saki	Basic AIRE.u	Waist Reina.I	Hip & Leg Yu.S	Basic AIRE.u			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg Yu.S	Power up Control Kanna	Back & Arm Yuuki	Basic Reina.I	jump to burn Kanna			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Pilates Workout Saki	Stretch & Conditioning Kanna	Basic Reina.I	Back & Arm Yu.S	Animal Stretch Yuuki			
			15:00 ~ 16:00	Shape up waist Yuuki	Body Balance Yuuki	15:00 ~ 16:00	
			16:30 ~ 17:30	Basic NOERU.S		16:30 ~ 17:30	
			18:00 ~ 19:00	Back & Spine Yuuki		18:00 ~ 19:00	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Pilates Barre Kanna	Back & Arm Yu.S	jump to burn Kanna					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic Risa.I	Body Balance Yuuki	Basic AIRE.u					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Power up Control Kanna				
Back & Spine Yuuki	Hip & Leg Yu.S						

⌚: 体操可能レッスン

・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。