

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

pilates K 新宿店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/14 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 jump to burn Kanna	10:30 ~ 11:30 Basic Yu.S	10:30 ~ 11:30 Waist Reina.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kanna	10:30 ~ 11:30 Basic Yu.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Basic Reina.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuuki
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yu.S	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuuki	12:00 ~ 13:00 Basic NOERU.S	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Yumi	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Yuuki	12:00 ~ 13:00 Basic AIRE.u	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kanna	12:00 ~ 13:00 Basic NOERU.S
13:30 ~ 14:30 Basic AIRE.u	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yu.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kanna	13:30 ~ 14:30 Waist Reina.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Yu.S	13:30 ~ 14:30 Body Balance mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kanna	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yuuki
			15:00 ~ 16:00 Basic AIRE.u	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yuuki			
			16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yumi				
			18:00 ~ 19:00 Basic AIRE.u				
18:00 ~ 19:00 Waist Reina.I	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yu.S			18:00 ~ 19:00 Shape up waist Kanna	18:00 ~ 19:00 Basic AIRE.u	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yu.S
19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yuuki	19:30 ~ 20:30 Basic Reina.I	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanna			19:30 ~ 20:30 Basic NOERU.S	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Yuuki	19:30 ~ 20:30 Waist Reina.I
21:00 ~ 22:00 Basic NOERU.S	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yu.S			21:00 ~ 22:00 jump to burn Kanna	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg AIRE.u	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yu.S

👉：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 K 新宿店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Basic👉 Yu.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 Yu.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning👉 Yuuki	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kanna	10:30 ~ 11:30 Waist👉 Reina.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 Yu.S	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Reina.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yuuki
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg👉 AIRE.u	12:00 ~ 13:00 Basic👉 AIRE.u	12:00 ~ 13:00 Waist👉 Reina.I	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Yu.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn Misa.K	12:00 ~ 13:00 Basic👉 AIRE.u	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Mika	12:00 ~ 13:00 Basic👉 NOERU.S
13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 Yu.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg👉 AIRE.u	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yuuki	14:30 ~ 15:30 Basic👉 Reina.I	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Yuuki	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Yu.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kanna	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yuuki
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg👉 Yu.S	16:30 ~ 17:30 Power up Control Kanna	15:00 ~ 16:00 Basic👉 Reina.I			
		16:30 ~ 17:30 Basic👉 Reina.I		16:30 ~ 17:30 Shape up waist Misa.K			
		18:00 ~ 19:00 Back & Arm👉 Yu.S		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yuuki			
18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Yuuki	18:00 ~ 19:00 Waist👉 Reina.I				18:00 ~ 19:00 Hip Punch Ayumi.S	18:00 ~ 19:00 Basic👉 Yu.S	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Yu.S
19:30 ~ 20:30 Basic👉 NOERU.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg👉 Yu.S				19:30 ~ 20:30 Basic👉 NOERU.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg👉 AIRE.u	19:30 ~ 20:30 Waist👉 NOERU.S
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning👉 Yuuki	21:00 ~ 22:00 Basic👉 Reina.I				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg👉 AIRE.u	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Yuuki	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg👉 Yu.S

pilates K 新宿店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/14 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yu.S	10:30 ~ 11:30 Power up Control Kanna	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mika	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning👉 Yuuki	10:30 ~ 11:30 Basic👉 NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Waist👉 Reina.I	10:30 ~ 11:30 Basic👉 NOERU.S
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yuuki	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg👉 AIRE.u	12:30 ~ 13:30 Basic👉 NOERU.S	12:00 ~ 13:00 Waist👉 Reina.I	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yuuki	12:00 ~ 13:00 Basic👉 AIRE.u	12:00 ~ 13:00 Waist👉 Reina.I
13:30 ~ 14:30 Basic👉 AIRE.u	13:30 ~ 14:30 Waist👉 Reina.I	14:30 ~ 15:30 Animal Stretch Yuuki	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yuuki	13:30 ~ 14:30 Waist👉 NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg👉 AIRE.u	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kanna
	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Riri	16:30 ~ 17:30 Basic👉 NOERU.S				
	16:30 ~ 17:30 jump to burn Kanna					
	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Riri					
18:00 ~ 19:00 Basic👉 NOERU.S			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg👉 AIRE.u	18:00 ~ 19:00 Basic👉 AIRE.u	18:00 ~ 19:00 Power up Control Kanna	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yuuki
19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanna			19:30 ~ 20:30 Waist👉 Reina.I	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yuuki	19:30 ~ 20:30 Basic👉 NOERU.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kanna
21:00 ~ 22:00 Waist👉 Reina.I			21:00 ~ 22:00 Basic👉 AIRE.u	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg👉 AIRE.u	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Kanna	21:00 ~ 22:00 Body Balance Yuuki

👉 : 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。