

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Yuuki	10:30 ~ 11:30 Basic Asaka.M	10:30 ~ 11:30 Waist NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Basic NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg AIRE.u	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mika	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yuuki	10:30 ~ 11:30 Basic Reina.I
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg AIRE.u	12:00 ~ 13:00 Waist Reina.I	12:30 ~ 13:30 jump to burn Kanna	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Yuuki	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maki.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg AIRE.u	12:00 ~ 13:00 Basic Reina.I	12:00 ~ 13:00 Power up Control Kanna
13:30 ~ 14:30 Body Balance Yuuki	13:30 ~ 14:30 Power up Control Kanna	14:30 ~ 15:30 Basic NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Waist NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Basic AIRE.u	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mika	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Yuuki	13:30 ~ 14:30 Waist Reina.I
	15:00 ~ 16:00 Basic Asaka.M	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Kanna					
	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Kanna						
	18:00 ~ 19:00 Waist Reina.I						
18:00 ~ 19:00 jump to burn Kanna			18:00 ~ 19:00 Waist Reina.I	18:00 ~ 19:00 Basic Reina.I	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kanna	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg AIRE.u	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Kanna
19:30 ~ 20:30 Waist Reina.I			19:30 ~ 20:30 Body Balance Yuuki	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Maki.H	19:30 ~ 20:30 Basic NOERU.S	19:30 ~ 20:30 Waist Reina.I	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanna
21:00 ~ 22:00 Power up Control Kanna			21:00 ~ 22:00 Basic Reina.I	21:00 ~ 22:00 Waist Reina.I	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio arisa	21:00 ~ 22:00 Basic AIRE.u	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg AIRE.u

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Waist NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Power up Control Kanna	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg AIRE.u	10:30 ~ 11:30 Basic NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg AIRE.u	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yuuki	10:30 ~ 11:30 Waist yumika.o	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio runa
12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuuki	12:30 ~ 13:30 Basic NOERU.S	12:00 ~ 13:00 Waist NOERU.S	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Mika	12:00 ~ 13:00 Waist Reina.I	12:00 ~ 13:00 Basic AIRE.u	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuuki	12:00 ~ 13:00 Waist Reina.I
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg AIRE.u	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kanna	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Yuuki	13:30 ~ 14:30 Waist NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Haruna	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Yuuki	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning yumika.o	13:30 ~ 14:30 Basic AIRE.u
15:00 ~ 16:00 Shape up waist Yuuki	16:30 ~ 17:30 Waist NOERU.S	15:00 ~ 16:00 Basic AIRE.u					15:00 ~ 16:00 Release & Strength runa
16:30 ~ 17:30 Basic NOERU.S		16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yuuki					16:30 ~ 17:30 Hip & Leg AIRE.u
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg AIRE.u		18:00 ~ 19:00 Waist NOERU.S					18:00 ~ 19:00 Basic Reina.I
			18:00 ~ 19:00 Basic Reina.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maki.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn Kanna	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg AIRE.u	
			19:30 ~ 20:30 Shape up waist Yuuki	19:30 ~ 20:30 Waist NOERU.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg AIRE.u	19:30 ~ 20:30 Power up Control Kanna	
			21:00 ~ 22:00 Waist Reina.I	21:00 ~ 22:00 Basic Ririka.Y	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kanna	21:00 ~ 22:00 Basic 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週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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/15 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic Reina.I		10:30 ~ 11:30 Back & Arm koharu.K	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yuuki	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg AIRE.u	10:30 ~ 11:30 Basic NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg AIRE.u	10:30 ~ 11:30 Power up Control Kanna
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Yuuki		12:00 ~ 13:00 Waist NOERU.S	12:30 ~ 13:00 Basic Reina.I	12:30 ~ 13:00 Waist Reina.I	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kanna	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuuki	12:30 ~ 13:30 Basic NOERU.S
14:30 ~ 15:30 Waist Reina.I		13:30 ~ 14:30 Basic NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Yuuki	13:30 ~ 14:30 Basic AIRE.u	13:30 ~ 14:30 Waist NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Reina.I	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kanna
16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yuuki						15:00 ~ 16:00 Basic AIRE.u	16:30 ~ 17:30 Waist NOERU.S
						16:30 ~ 17:30 Waist Reina.I	
						18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yuuki	
		18:00 ~ 19:00 jump to burn Kanna	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Ayumi.S	18:00 ~ 19:00 Basic NOERU.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg AIRE.u		
		19:30 ~ 20:30 Basic AIRE.u	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Kanna	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yuuki	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Kanna		
		21:00 ~ 22:00 Power up Control Kanna	21:00 ~ 22:00 Release & Strength Ayumi.S	21:00 ~ 22:00 Waist NOERU.S	21:00 ~ 22:00 Basic AIRE.u		

## pilates K 新宿店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/15 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic Reina.I	10:30 ~ 11:30 Waist Reina.I	10:30 ~ 11:30 Release & Strength Ayumi.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuuki	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Reina.I	10:30 ~ 11:30 Basic NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg AIRE.u
12:00 ~ 13:00 Waist NOERU.S	12:00 ~ 13:00 Basic Reina.I	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Ayumi.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg AIRE.u	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuuki	12:00 ~ 13:00 Waist Reina.I	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Kanna
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Reina.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm CHI HARU.n	13:30 ~ 14:30 Basic AIRE.u	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Yuuki	13:30 ~ 14:30 Waist Reina.I	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kanna	14:30 ~ 15:30 Basic AIRE.u
					15:00 ~ 16:00 Waist NOERU.S	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yuuki
					16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Kanna	
					18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Reina.I	
18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuuki	18:00 ~ 19:00 Basic NOERU.S	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yuuki	18:00 ~ 19:00 Waist NOERU.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg AIRE.u		
19:30 ~ 20:30 Basic NOERU.S	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Reina.I	19:30 ~ 20:30 Waist Reina.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg AIRE.u	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yuuki		
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yuuki	21:00 ~ 22:00 Waist NOERU.S	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Yuuki	21:00 ~ 22:00 Basic NOERU.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg AIRE.u		

👉: 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。