

pilates K 新宿西口		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/23 更新	
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 Basic Risa.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Risa.I	10:30 ~ 11:30 Basic Risa.I		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayumi.S	10:30 ~ 11:30 Basic Risa.I		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Risa.I
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ayumi.S	12:00 ~ 13:00 Basic Risa.I	12:30 ~ 13:30 Waist Camila.k		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ayumi.S	12:00 ~ 13:00 Waist Camila.k		12:00 ~ 13:00 Basic sayaka.k
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Risa.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Camila.k	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Risa.I		13:30 ~ 14:30 Basic Risa.I			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Risa.I
	15:00 ~ 16:00 Basic sayaka.k	16:30 ~ 17:30 Basic Camila.k					
	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Camila.k						
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ayumi.S				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Camila.k	18:00 ~ 19:00 Basic sayaka.k	18:00 ~ 19:00 Basic Risa.I	18:00 ~ 19:00 Basic sayaka.k
19:30 ~ 20:30 Basic sayaka.k				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Risa.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ayumi.S	19:30 ~ 20:30 Basic sayaka.k	19:30 ~ 20:30 Back & Arm AKARI.n
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayumi.S				21:00 ~ 22:00 Basic Camila.k	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayumi.S	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Risa.I	21:00 ~ 22:00 Basic AKARI.n

pilates K 新宿西口		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/23 更新	
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 Basic Camila.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayumi.S		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Risa.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定		10:30 ~ 11:30 Basic sayaka.k	10:30 ~ 11:30 Waist sayaka.k
12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定	12:30 ~ 13:30 Basic sayaka.k		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Risa.I	12:00 ~ 13:00 Basic Camila.k		12:00 ~ 13:00 Waist sayaka.k	12:00 ~ 13:00 Basic Camila.k
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Camila.k	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Ayumi.S		13:30 ~ 14:30 Basic sayaka.k			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Risa.I	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Camila.k
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Risa.I	16:30 ~ 17:30 Basic sayaka.k						15:00 ~ 16:00 Basic sayaka.k
17:30 ~ 18:30 Basic Risa.I							17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未定
			18:00 ~ 19:00 Waist Camila.k	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ayumi.S	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Risa.I	18:00 ~ 19:00 Basic Risa.I	
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定	19:30 ~ 20:30 Basic Risa.I	19:30 ~ 20:30 Waist Camila.k	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Risa.I	
			21:00 ~ 22:00 Basic Camila.k	21:00 ~ 22:00 Waist sayaka.k	21:00 ~ 22:00 Basic Camila.k	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未定	

・休職可能レッスン
・クラスの個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 時間前まで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 新宿西口 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/23 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 Back & Arm 未定 Camila.k		10:30 ~ 11:30 Basic Risa.I	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Risa.I		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Risa.I	10:30 ~ 11:30 Basic sayaka.k	10:30 ~ 11:30 Waist Camila.k
12:30 ~ 13:30 Waist Camila.k		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ayumi.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定		12:00 ~ 13:00 Basic sayaka.k	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定	12:30 ~ 13:30 Basic Risa.I
14:30 ~ 15:30 Basic Risa.I		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Risa.I			13:30 ~ 14:30 Waist sayaka.k	13:30 ~ 14:30 Basic Camila.k	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Camila.k
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Risa.I						15:00 ~ 16:00 Waist sayaka.k	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Risa.I
						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Camila.k	
		18:00 ~ 19:00 Basic sayaka.k	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定	18:00 ~ 19:00 Waist sayaka.k	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定		
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ayumi.S	19:30 ~ 20:30 Waist sayaka.k	19:30 ~ 20:30 Basic sayaka.k	19:30 ~ 19:30 Waist Camila.k		
		21:00 ~ 22:00 Waist sayaka.k	21:00 ~ 22:00 Basic sayaka.k	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未定	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Camila.k		

pilates K 新宿西口 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/23 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 Hip & Leg Risa.I	10:30 ~ 11:30 Basic sayaka.k		10:30 ~ 11:30 Basic yuna.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定	10:30 ~ 11:30 Basic Camila.k
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Risa.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm yuna.H	12:00 ~ 13:00 Waist sayaka.k	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ayumi.S
	13:30 ~ 14:30 Basic Camila.k			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ayumi.S	13:30 ~ 14:30 Basic sayaka.k	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Camila.k
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Ayumi.S	16:30 ~ 17:30 Basic sayaka.k
					17:30 ~ 18:30 Basic sayaka.k	
	18:00 ~ 19:00 Waist sayaka.k	18:00 ~ 19:00 Basic Camila.k	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定	18:00 ~ 19:00 Waist sayaka.k		
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Camila.k	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning yumika.o	19:30 ~ 20:30 Basic sayaka.k		
	21:00 ~ 22:00 Basic sayaka.k	21:00 ~ 22:00 Waist Camila.k	21:00 ~ 22:00 Basic yumika.o	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未定		

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・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時間前迄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。