

pilates K 新宿店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2025/09/10	更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yu.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Yuuki	10:30 ~ 11:30 Jump to burn Kanna	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Reina.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio ririka	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yu.S		
	12:00 ~ 13:00 Waist Reina.I	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuuki	12:00 ~ 13:00 Basic Reina.I	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Yu.S	12:00 ~ 13:00 Basic NOERU.S	12:30 ~ 13:30 Waist NOERU.S	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Kanna		
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yu.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miku	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Yuuki	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Kanna	13:30 ~ 14:30 Waist Reina.I	14:30 ~ 15:30 Hip Punch ririka	13:30 ~ 14:30 Basic Yu.S		
					15:00 ~ 16:00 Release&Strength Yu.S	16:30 ~ 17:30 Waist NOERU.S			
					16:30 ~ 17:30 Basic NOERU.S				
					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yu.S				
	18:00 ~ 19:00 Waist NOERU.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kanna	18:00 ~ 19:00 Basic Yu.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm AKARI.n			18:00 ~ 19:00 Waist NOERU.S		
	19:30 ~ 20:30 Basic NOERU.S	19:30 ~ 20:30 Waist Reina.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm CHIHARU.n	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Yuuki			19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kanna		
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Reina.I	21:00 ~ 22:00 Power up Control Kanna	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yu.S	21:00 ~ 22:00 Basic AKARI.n			21:00 ~ 22:00 Basic NOERU.S		

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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/09/10 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Miku	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Reina.I	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yu.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mai.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kanna	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Reina.I	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Yuuki	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kanna
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Yu.S	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 NOERU.S	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Reina.I	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Reina.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 AKARI.n	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 NOERU.S	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 Reina.I	12:00 ~ 13:00 Leg Lines Yuuki
13:30 ~ 14:30 Leg Lines Yuuki	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Reina.I	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Yu.S	13:30 ~ 14:30 Power up Control Kanna	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Kanna	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Reina.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Yu.S	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Kanna
			15:00 ~ 16:00 Body Balance mai.K	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 AKARI.n		15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 Reina.I	
			16:30 ~ 17:30 jump to burn Kanna			16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yuuki	
			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Reina.I			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Yu.S	
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 NOERU.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Yu.S	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yuuki			18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuuki		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Yu.S
19:30 ~ 20:30 Power up Control Kanna	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Riho.S	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 NOERU.S			19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 NOERU.S		19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 NOERU.S
21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Reina.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Yu.S	21:00 ~ 22:00 Body Balance Yuuki			21:00 ~ 22:00 Leg Lines Yuuki		21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Reina.I

pilates K 新宿店

【 09/25 ~ 9/30 】 スケジュール

2025/09/10 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Yuuki	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Reina.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Yu.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Yu.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 NOERU.S	
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yuuki	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Yu.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 RIRI.G	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Reina.I	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kanna	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Yu.S	
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Yuuki	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Yu.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Yu.S	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Yu.S	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 NOERU.S	
		15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 RIRI.G	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🍃 Reina.I			
		16:30 ~ 17:30 Waist 🍃 Reina.I				
		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Yu.S				
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Haru	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Asaka.M			18:00 ~ 19:00 jump to burn Kanna	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yuuki	
19:30 ~ 20:30 Body Balance Yuuki	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 NOERU.S			19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Reina.I	19:30 ~ 20:30 Power up Control Kanna	
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Haru	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Asaka.M			21:00 ~ 22:00 Shape up waist Kanna	21:00 ~ 22:00 Leg Lines 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。