

| pilates K 新宿西口 |                                                     | 【 09/01 ~ 09/08 】                       |                                        | スケジュール                                              |                                                     | 2025/08/24 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<br>Hip & Leg<br>Risa.I                | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Risa.I        | ~                                      | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Ayumi.S              | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>maika.O                   | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>Risa.I | ~     |
| ~              | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>sayaka.k                  | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Camila.k  | ~                                      | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>sayaka.k                  | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Camila.k             | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>sayaka.k                | ~     |
| ~              | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>maika.O                   | ~                                       | ~                                      | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Ayumi.S               | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>sayaka.k                  | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>sayaka.k                | ~     |
| ~              | ~                                                   | ~                                       | ~                                      | ~                                                   | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>sayaka.k                  | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg<br>Risa.I              | ~     |
| ~              | ~                                                   | ~                                       | ~                                      | ~                                                   | ~                                                   | ~                                                 | ~     |
| ~              | ~                                                   | ~                                       | ~                                      | ~                                                   | 17:30 ~ 18:30<br>Stretch & Conditioning<br>Camila.k | ~                                                 | ~     |
| ~              | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Camila.k                  | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Camila.k | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>maika.O      | 18:00 ~ 19:00<br>Stretch & Conditioning<br>Camila.k | ~                                                   | ~                                                 | ~     |
| ~              | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>maika.O                   | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>sayaka.k      | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Camila.k | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>sayaka.k                  | ~                                                   | ~                                                 | ~     |
| ~              | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>Camila.k | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>maika.O       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Camila.k     | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Camila.k             | ~                                                   | ~                                                 | ~     |

| pilates K 新宿西口                         |                                                     | 【 09/09 ~ 09/16 】                    |                                                   | スケジュール                                 |                                        | 2025/08/24 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<br>Waist<br>maika.O      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Risa.I                | ~                                    | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>maika.O                 | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Remi.A       | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>HARUKA. | ~             | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>Camila.k |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>maika.O      | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>sayaka.k                  | ~                                    | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Risa.I              | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>maika.O      | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>maika.O      | ~             | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Risa.I                |
| 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Camila.k | ~                                                   | ~                                    | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning<br>Risa.I | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>yukika.s     | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>maika.O      | ~             | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Camila.k                  |
| ~                                      | ~                                                   | ~                                    | ~                                                 | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>yukika.s | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>HARUKA. | ~             | ~                                                   |
| ~                                      | ~                                                   | ~                                    | ~                                                 | ~                                      | ~                                      | ~             | ~                                                   |
| ~                                      | ~                                                   | ~                                    | ~                                                 | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>maika.O      | ~                                      | ~             | ~                                                   |
| 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Ayumi.S | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>maika.O                   | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Risa.I | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>sayaka.k                | ~                                      | ~                                      | ~             | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Ayumi.S               |
| 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Camila.k     | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Camila.k             | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Risa.I     | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>maika.O                 | ~                                      | ~                                      | ~             | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>sayaka.k                  |
| 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Ayumi.S  | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>Camila.k | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Camila.k   | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>sayaka.k                | ~                                      | ~                                      | ~             | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Ayumi.S              |

・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 サイトをご覧ください。  
 ・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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/24 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<br>Basic<br>Risa.I                    | ~                                       | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>sayaka.k   | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Risa.I       | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>maika.O                 | ~     | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>maika.O      | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>sayaka.k             |
| 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Camila.k             | ~                                       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>sayaka.k   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>maika.O      | 12:30 ~ 13:30<br>Stretch & Conditioning<br>Risa.I | ~     | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Risa.I       | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning<br>Camila.k |
| ~                                                   | ~                                       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>maika.O    | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>maika.O      | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Risa.I              | ~     | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Ayumi.S  | ~                                                   |
| ~                                                   | ~                                       | ~                                    | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Risa.I   | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>maika.O                 | ~     | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Risa.I       | ~                                                   |
| ~                                                   | ~                                       | ~                                    | ~                                      | ~                                                 | ~     | ~                                      | ~                                                   |
| ~                                                   | ~                                       | ~                                    | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Ayumi.S | ~                                                 | ~     | ~                                      | ~                                                   |
| 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>sayaka.k                  | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>sayaka.k      | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Risa.I | ~                                      | ~                                                 | ~     | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Ayumi.S | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>sayaka.k                  |
| 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning<br>Camila.k | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Camila.k | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Risa.I     | ~                                      | ~                                                 | ~     | ~                                      | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Camila.k             |
| 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>sayaka.k                  | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Camila.k  | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>maika.O    | ~                                      | ~                                                 | ~     | ~                                      | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>maika.O                   |

pilates K 新宿西口

【 09/25 ~ 10/01 】 スケジュール

2025/08/24 更新

| 09/25                                             | 09/26                                   | 09/27                                   | 09/28                                               | 09/29 | 09/30                                  | 10/01 |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|----------------------------------------|-------|
| 木                                                 | 金                                       | 土                                       | 日                                                   | 月     | 火                                      | 水     |
| ~                                                 | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>sayaka.k      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Risa.I    | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>maika.O                   | ~     | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Risa.I       | ~     |
| ~                                                 | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Risa.I        | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>maika.O       | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>Camila.k             | ~     | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>maika.O      | ~     |
| ~                                                 | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Risa.I    | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>sayaka.k | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>maika.O                   | ~     | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Risa.I   | ~     |
| ~                                                 | ~                                       | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>maika.O       | 16:30 ~ 17:30<br>Stretch & Conditioning<br>Camila.k | ~     | ~                                      | ~     |
| ~                                                 | ~                                       | ~                                       | ~                                                   | ~     | ~                                      | ~     |
| ~                                                 | ~                                       | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>sayaka.k      | ~                                                   | ~     | ~                                      | ~     |
| 18:00 ~ 19:00<br>Stretch & Conditioning<br>Risa.I | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>maika.O       | ~                                       | ~                                                   | ~     | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Ayumi.S | ~     |
| 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>sayaka.k                | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>sayaka.k | ~                                       | ~                                                   | ~     | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>sayaka.k     | ~     |
| 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>sayaka.k           | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>maika.O       | ~                                       | ~                                                   | ~     | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>sayaka.k     | ~     |

・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週間前迄にお願ひしております。  
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは希望が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。