

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

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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/30 更新

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

pilates K 新宿店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/30 更新

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