

pilatesK 新宿西口店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/09/14	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Body Balance		Back & Arm 🌿	Waist 🌿		
sayaka.K		Ayumi.S	maika.O	Camila.k		sayaka.K	maika.O		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		
maika.O		Ayumi.S	Rei.U	Ayumi.S		maika.O	Camila.k		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			
		Body Balance	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿			
		Camila.k	maika.O	Ayumi.S		sayaka.K			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Back & Arm 🌿	Basic 🌿					
			Ayumi.S	Camila.k					
			17:30 ~ 18:30						
			Hip & Leg 🌿						
			Rei.U						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Body Balance	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿				Body Balance	Back & Arm 🌿		
Camila.k	sayaka.K	Camila.k				Camila.k	sayaka.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿				Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		
maika.O	sayaka.K	maika.O				sayaka.K	Ayumi.S		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿				Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿		
Camila.k	maika.O	maika.O				Camila.k	sayaka.K		

pilatesK 新宿西口店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール								2025/09/14	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿			
	sayaka.K	Ayumi.S	Hitomi		Camila.k	maika.O			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Body Balance			
	sayaka.K	sayaka.K	Hitomi		sayaka.K	Camila.k			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				
	Waist 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿		Hip & Leg 🌿				
	maika.O	sayaka.K	sayaka.K		Camila.k				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Waist 🌿	Basic 🌿						
		maika.O	sayaka.K						
		17:30 ~ 18:30							
		Basic 🌿							
		maika.O							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist 🌿	Body Balance				Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿		
maika.O	Camila.k				sayaka.K	maika.O	sayaka.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Body Balance	Basic 🌿				Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿		
Camila.k	maika.O				sayaka.K	Camila.k	sayaka.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌿	Back & Arm 🌿				Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿		
maika.O	Camila.k				maika.O	Camila.k	maika.O		

🌿：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。

pilatesK 新宿西口店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/14 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱
sayaka.K	maika.O	maika.O		Ayumi.S	sayaka.K		sayaka.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱
sayaka.K	Camila.k	Camila.k		Ayumi.S	sayaka.K		未定
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱			Back & Arm 🌱
Reina.I	maika.O	maika.O		sayaka.K			sayaka.K
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip & Leg 🌱	Body Balance					
	Camila.k	Camila.k					
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Arm 🌱						
	Camila.k						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist 🌱				Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
maika.O				sayaka.K	maika.O	未定	未定
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌱				Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱
maika.O				Ayumi.S	未定	Camila.k	maika.O
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🌱				Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
Ayumi.S				sayaka.K	Camila.k	Camila.k	sayaka.K

pilatesK 新宿西口店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/14 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Body Balance	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱
Camila.k	maika.O		sayaka.K	Ayumi.S		未定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌱	Body Balance		Basic 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱
sayaka.K	Camila.k		maika.O	未定		maika.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱			Hip & Leg 🌱
sayaka.K	Camila.k		未定			未定
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱					
Camila.k	maika.O					
17:30 ~ 18:30						
Waist 🌱						
未定						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
			未定	sayaka.K	Ayumi.S	Camila.k
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱
			未定	sayaka.K	未定	sayaka.K
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance
			maika.O	未定	Ayumi.S	Camila.k

🌱 : 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。