

pilates K 新宿店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/25 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning Reina.I	Waist NOERU.S		Basic Rio.Y	Hip Punch Kanna	Stretch & Conditioning Reina.I	Basic NOERU.S	Waist Koto.A
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
Pilates Barre Kanna	Back & Spine Haruka.M		Stretch & Conditioning Reina.I	Hip & Leg Miku	Back & Arm Koto.A	Power up Control Kanna	jump to burn NOERU.S
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
Waist Rio.Y	jump to burn NOERU.S		Waist Rio.Y	Animal Stretch Kanna	Basic Reina.I	Hip & Leg Rio.Y	Back & Arm Koto.A
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Hip Punch Kanna	Leg Lines Haruka.M						Stretch & Conditioning Reina.I
16:30 ~ 17:30							16:30 ~ 17:30
Basic Reina.I							Basic NOERU.S
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio Rio.Y							Pilates Barre Reina.I
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Hip Punch Kanna	Waist NOERU.S	Basic NOERU.S	Pilates Cardio Rio.Y	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Back & Arm Koto.A	Pilates Cardio Rio.Y	jump to burn Koto.A	Pilates Barre Reina.I	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Power up Control Kanna	Basic NOERU.S	Waist NOERU.S	Back & Arm Koto.A	

pilates K 新宿店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/25 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
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
Animal Stretch Kanna	Basic Reina.I	Leg Lines Haruka.M	Pilates Barre Kanna	Hip & Leg Rio.Y	Basic Koto.A	Power up Control Kanna	Hip & Leg Rio.Y
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist NOERU.S	Power up Control Kanna	Waist Koto.A	Hip & Leg Rio.Y	Body Balance U.	Animal Stretch Kanna	Waist Koto.A	Basic Reina.I
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Power up Control Kanna	Pilates Barre Reina.I	Back & Spine Haruka.M	Shape up waist Kanna	Basic Koto.A	Back & Arm Koto.A	Basic Reina.I	Pilates Cardio Rio.Y
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm NOERU.S						jump to burn NOERU.S	Waist Reina.I
						16:30 ~ 17:30	
						Leg Lines Mirai	
						18:00 ~ 19:00	
						Stretch & Conditioning Reina.I	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Hip & Leg Rio.Y	Basic Rio.Y	Stretch & Conditioning Reina.I	Basic miku.I	Leg Lines Riri		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Hip Punch Kanna	jump to burn Koto.A	Waist Rio.Y	Power up Control Kanna	Hip & Leg Rio.Y		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Pilates Cardio Rio.Y	Waist Rio.Y	Basic Reina.I	Back & Arm miku.I	jump to burn NOERU.S		

・休館可能レッスン
 ・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

【

11/17

～

11/24

】

スケジュール

2025/10/25

更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
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
Pilates Cardio	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Animal Stretch	Waist	Animal Stretch	Hip & Leg
Rio.Y	Rio.Y	Reina.i	NOERU.S	Kanna	Koto.A	Kanna	Rio.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning	Waist	Shape up waist	Hip Punch	Basic	jump to burn	Back & Arm	Pilates Barre
Reina.i	NOERU.S	Kanna	Kanna	Koto.A	NOERU.S	NOERU.S	Reina.i
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Basic	Waist	Pilates Barre	Shape up waist	Pilates Cardio	Power up Control	Basic
Rio.Y	Rio.Y	Reina.i	Kanna	Kanna	Rio.Y	Kanna	NOERU.S
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00
					Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio
					Koto.A	NOERU.S	Rio.Y
					16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30
					Basic		Back & Arm
					Rio.Y		NOERU.S
					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
					Back & Arm		Waist
					NOERU.S		Reina.i
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic	Animal Stretch	Back & Arm	Basic	Pilates Cardio			
NOERU.S	Kanna	NOERU.S	Reina.i	Rio.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre	jump to burn	Hip Punch	Leg Lines	Waist			
Reina.i	NOERU.S	Kanna	Sakura	Reina.i			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist	Power up Control	Basic	Body Balance	Stretch & Conditioning			
NOERU.S	Kanna	NOERU.S	Sakura	Rio.Y			

pilates K 新宿店

【

11/25

～

11/28

】

スケジュール

2025/10/25

更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
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	jump to burn	Back & Arm	Basic	Power up Control	Shape up waist
Kanna	NOERU.S	NOERU.S	Reina.i	Kanna	Kanna
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Stretch & Conditioning	Basic	Shape up waist	Waist	Hip & Leg	Basic
Rio.Y	Koto.A	Yume	Rio.Y	Koto.A	Rio.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic	Waist	Hip & Leg	Pilates Barre	jump to burn	Pilates Barre
Kanna	Rio.Y	Miku	Reina.i	NOERU.S	Reina.i
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
				Basic	jump to burn
				Koto.A	Koto.A
				16:30 ~ 17:30	
				Hip Punch	
				Kanna	
				18:00 ~ 19:00	
				Back & Arm	
				NOERU.S	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Leg Lines	Shape up waist	Release & Strength	Basic		
Mirai	Kanna	Yume	NOERU.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Stretch & Conditioning	Back & Spine	Hip & Leg		
Rio.Y	Reina.i	Yume	Koto.A		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Cardio	Animal Stretch	Basic	jump to burn		
未定	Kanna	Rio.Y	NOERU.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週間前までにお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前までキャンセルは可能となります。
※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。