

スケジュール

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Basic		Hip&Leg	Basic		Waist	Basic	Back&Arm				
maika.O		maika.O	sayaka.K		kanako.H	sayaka.K	Ayumi.S				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Back&Arm		Basic	Waist		Release&Strength	Hip&Leg	Basic				
sayaka.K		maika.O	kanako.H		Ayumi.S	yukika.s	maika.O				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Basic		Back&Arm			Waist	Back&Arm	Release&Strength				
sayaka.K		Ayumi.S			kanako.H	sayaka.K	Ayumi.S				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Hip&Leg							Waist	Basic			
maika.O							kanako.H	maika.O			
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30	close
										Release&Strength	
										yukika.s	
										18:00 ~ 19:00	
	Basic		Back&Arm	Hip&Leg							
	maika.O		sayaka.K	maika.O							
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
	Basic	Release&Strength	Waist	Basic							
	sayaka.K	Ayumi.S	kanako.H	maika.O							
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Back&Arm	Hip&Leg	Basic	Back&Arm								
sayaka.K	maika.O	sayaka.K	Ayumi.S								

・体験可能レッスン
・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サイトおよびご確認ください。
・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時間前を切って、翌月のレッスンは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが1回2回以上で、その月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilates K 新宿西口

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/10/14

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	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic	Waist		Hip&Leg	Release&Strength	Basic		
	sayaka.K	kanako.H		Ayumi.S	Ayumi.S	maika.O		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back&Arm	Basic		Back&Arm	Basic	Waist		
	未定	maika.O		sayaka.K	sayaka.K	kanako.H		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic			Release&Strength	Waist	Back&Arm		
	sayaka.K			Ayumi.S	kanako.H	未定		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Back&Arm		Stretch&Conditioning
						未定		未定
						17:30 ~ 18:30		close
						Waist		
	kanako.H							
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Release&Strength	Basic		Stretch&Conditioning	Basic			
Ayumi.S	sayaka.K	HARUKA.	sayaka.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip&Leg	Back&Arm	Basic	Hip&Leg					
Ayumi.S	未定	maika.O	maika.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist	Release&Strength	Back&Arm	Basic					
kanako.H	Ayumi.S	未定	sayaka.K					

pilates K 新宿西口

【 11/25 ~ 11/30 】

スケジュール

2025/10/14

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back&Arm	Release&Strength		Back&Arm	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	
AKARI.n	Ayumi.S		未定	未定	maika.O	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic	Waist		Hip&Leg	Waist	Basic	
AKARI.n	kanako.H		Ayumi.S	kanako.H	maika.O	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist			Basic	Hip&Leg	Release&Strength	
kanako.H			sayaka.K	maika.O	Ayumi.S	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Basic	Waist
					maika.O	kanako.H
					17:30 ~ 18:30	close
Back&Arm						
sayaka.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Back&Arm	Stretch&Conditioning	Basic	Waist			
未定	未定	maika.O	kanako.H			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Stretch&Conditioning	Basic	Waist	Release&Strength			
未定	sayaka.K	kanako.H	Ayumi.S			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
Basic	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Waist			
maika.O	未定	未定	kanako.H			

: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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは無料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。