

pilates K 新宿西口		【	11/01	~	11/08	】	スケジュール	2025/11/12	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Release&Strength	Hip&Leg		Waist	Basic		Hip&Leg	Back&Arm		
Ayumi.S	maika.O		kanako.H	sayaka.K		maika.O	sayaka.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip&Leg	Waist		Back&Arm	Waist		Basic	Basic		
maika.O	kanako.H		sayaka.K	kanako.H		maika.O	maika.O		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic	Hip&Leg		Waist			Release&Strength	Waist		
sayaka.K	maika.O		kanako.H			Ayumi.S	kanako.H		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Back&Arm	Basic							Basic	
sayaka.K								sayaka.K	
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Basic								Hip&Leg	
maika.O								maika.O	
close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close
		Release&Strength		Waist	Hip&Leg			Basic	
		Ayumi.S		kanako.H	maika.O			sayaka.K	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Basic	Hip&Leg	Basic	Back&Arm				
		sayaka.K	maika.O	AKARI.n	sayaka.K				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		Hip&Leg	Basic	Back&Arm	Waist				
Ayumi.S	maika.O	AKARI.n	kanako.H						

pilates K 新宿西口		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/12 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	12:30 ~ 13:30				
Back&Arm		Basic	Waist		Release&Strength	Hip&Leg	Basic				
Ayumi.S		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	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	18:00 ~ 19:00						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	
		Basic	Release&Strength	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						
Waist		Hip&Leg	Basic	Back&Arm							
kanako.H		maika.O	sayaka.K	Ayumi.S							

・休職可能レッスン
・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時間前までにお申し込みしております。
・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

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/11/12

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		maika.O	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		Stretch&Conditioning	Basic	Waist		
	未定	maika.O		未定	sayaka.K	kanako.H		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic			Waist	Waist	Back&Arm		
	sayaka.K			kanako.H	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
	kanako.H			close				
	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	Waist	Back&Arm	Basic					
kanako.H	sayaka.K	未定	sayaka.K					

pilates K 新宿西口

【 11/25 ~ 11/30 】

スケジュール

2025/11/12

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			
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満席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。