

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 Stretch & Conditioning Reina.I	10:30 ~ 11:30 Waist NOERU.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yu.S	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Kanna	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Reina.I	10:30 ~ 11:30 Basic Yu.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yu.S
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kanna	12:30 ~ 13:30 Basic Yu.S		12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Kanna	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miku.I	12:00 ~ 13:00 jump to burn NOERU.S	12:00 ~ 13:00 Power up Control Kanna	12:00 ~ 13:00 jump to burn NOERU.S
13:30 ~ 14:30 Waist Reina.I	14:30 ~ 15:30 jump to burn NOERU.S		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yu.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kanna	13:30 ~ 14:30 Waist Reina.I	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yu.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yu.S
15:00 ~ 16:00 Hip Punch Kanna	16:30 ~ 17:30 Release & Strength Yu.S						15:00 ~ 16:00 Basic NOERU.S
16:30 ~ 17:30 Basic Reina.I							16:30 ~ 17:30 Release & Strength Yu.S
18:00 ~ 19:00 Kanna							18:00 ~ 19:00 Waist NOERU.S
				18:00 ~ 19:00 Hip Punch Kanna	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Reina.I	18:00 ~ 19:00 Basic NOERU.S	18:00 ~ 19:00 jump to burn NOERU.S
				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Yu.S	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Yu.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Kanna	19:30 ~ 20:30 Waist Reina.I
				21:00 ~ 22:00 Power up Control Kanna	21:00 ~ 22:00 Basic Reina.I	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kanna	21:00 ~ 22:00 Back & Arm NOERU.S

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 Animal Stretch Kanna	10:30 ~ 11:30 Power up Control Kanna	10:30 ~ 11:30 Back & Arm NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kanna	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Kanna	10:30 ~ 11:30 Waist Reina.I	10:30 ~ 11:30 Power up Control Kanna	10:30 ~ 11:30 Release & Strength Yu.S
12:30 ~ 13:30 Waist Reina.I	12:00 ~ 13:00 Basic NOERU.S	12:00 ~ 13:00 Waist Reina.I	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yu.S	12:00 ~ 13:00 Body Balance U.	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Kanna	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Reina.I	12:30 ~ 13:30 Basic Reina.I
14:30 ~ 15:30 Power up Control Kanna	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Kanna	13:30 ~ 14:30 Basic NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Kanna	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kanna	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Reina.I	13:30 ~ 14:30 Waist NOERU.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Yu.S
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Reina.I						15:00 ~ 16:00 Shape up waist Kanna	16:30 ~ 17:30 Waist Reina.I
						16:30 ~ 17:30 Back & Arm NOERU.S	
						18:00 ~ 19:00 Basic Reina.I	
	18:00 ~ 19:00 Waist Reina.I	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Yu.S	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Reina.I	18:00 ~ 19:00 Basic miku.I	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Kanna		
	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Yu.S	19:30 ~ 20:30 Basic Reina.I	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Yu.S	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30 Back & Arm NOERU.S		
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Reina.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yu.S	21:00 ~ 22:00 Basic Reina.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm miku.I	21:00 ~ 22:00 jump to burn NOERU.S		

・休職可能レッスン
 ・クラスの遅刻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週間前までお問い合わせください。
 ・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 新宿店

【 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
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 NOERU.S	Hip&Leg Yu.S	Stretch&Conditioning Reina.I	Basic Reina.I	Animal Stretch Kanna	Waist NOERU.S	Animal Stretch Kanna	Hip&Leg Yu.S
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
Back&Arm Yu.S	Waist NOERU.S	Shape up waist Kanna	Hip Punch Kanna	Basic Reina.I	Pilates Cardio Yu.S	Back&Arm NOERU.S	Pilates Barre 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
jump to burn NOERU.S	Basic Yu.S	Waist Reina.I	Pilates Barre Reina.I	Shape up waist Kanna	jump to burn NOERU.S	Power up Control Kanna	Basic NOERU.S
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Release&Strength Yu.S	Basic NOERU.S	Pilates Cardio Yu.S
					16:30 ~ 17:30		
					Basic NOERU.S		Back&Arm NOERU.S
					18:00 ~ 19:00		
					Hip&Leg Yu.S		Waist Reina.I
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Stretch&Conditioning Reina.I	Pilates Barre Kanna	Back&Arm NOERU.S	Basic NOERU.S	Waist Reina.I			
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 Yu.S	jump to burn NOERU.S	Hip Punch Kanna	Animal Stretch イントラ未定	Pilates Cardio Yu.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
Waist Reina.I	Power up Control Kanna	Basic NOERU.S	jump to burn NOERU.S	Pilates Barre Reina.I			

pilates K 新宿店

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic イントラ未定	jump to burn NOERU.S	Back&Arm Miku.I	Basic Reina.I	Power up Control Kanna	Shape up waist 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
Release&Strength Yu.S	Basic Yu.S	jump to burn NOERU.S	Hip&Leg Yu.S	Stretch&Conditioning Reina.I	Basic Yu.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip&Leg	Back&Arm NOERU.S	Hip&Leg Miku.I	Pilates Barre Reina.I	jump to burn NOERU.S	Animal Stretch Yuuki
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
				Basic Reina.I	Release&Strength Yu.S
				16:30 ~ 17:30	
				Hip Punch Kanna	
				18:00 ~ 19:00	
				Waist NOERU.S	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Leg Lines Mirai.Y	Shape up waist Kanna	Pilates Cardio Yu.S	Basic NOERU.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic Yu.S	Stretch&Conditioning Reina.I	Basic NOERU.S	Power up Control Kanna		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Cardio Mirai.Y	Animal Stretch Kanna	Release&Strength Yu.S	Back&Arm NOERU.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週間前までにお申し込みください。
 ・レッスンの開始時刻1時間前までのご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。