

pilates K 新宿店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/11/19 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	Waist		Basic	Hip Punch	Stretch & Conditioning	Basic	Waist
Reina.i	NOERU.S		Rio.Y	Kanna	Reina.i	NOERU.S	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	Back & Spine		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Arm	Power up Control	jump to burn
Kanna	Haruka.M		Reina.i	Miku	Koto.A	Kanna	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	jump to burn		Waist	Animal Stretch	Basic	Hip & Leg	Back & Arm
Rio.Y	NOERU.S		Rio.Y	Kanna	Reina.i	Rio.Y	Koto.A
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Hip Punch	Leg Lines						Stretch & Conditioning
Kanna	Haruka.M						Reina.i
16:30 ~ 17:30							16:30 ~ 17:30
Basic							Basic
Reina.i							NOERU.S
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio							Pilates Barre
Rio.Y							Reina.i
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Hip Punch	Waist	Basic	Pilates Cardio	
			Kanna	NOERU.S	NOERU.S	Rio.Y	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Back & Arm	Pilates Cardio	jump to burn	Pilates Barre	
			Koto.A	Rio.Y	Koto.A	Reina.i	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Power up Control	Basic	Waist	Back & Arm	
			Kanna	NOERU.S	NOERU.S	Koto.A	

pilates K 新宿店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/19 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	Basic	Leg Lines	Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	Power up Control	Hip & Leg
Kanna	Reina.i	Haruka.M	Kanna	Rio.Y	Koto.A	Kanna	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	Power up Control	Waist	Hip & Leg	Body Balance	Animal Stretch	Waist	Basic
NOERU.S	Kanna	Koto.A	Rio.Y	U.	Kanna	Koto.A	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	Pilates Barre	Back & Spine	Shape up waist	Basic	Back & Arm	Basic	Pilates Cardio
Kanna	Reina.i	Haruka.M	Kanna	Koto.A	Koto.A	Reina.i	Rio.Y
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm						jump to burn	Waist
NOERU.S						NOERU.S	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	Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Leg Lines		
	Rio.Y	Rio.Y	Reina.i	miku.i	Riri		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Hip Punch	jump to burn	Waist	Power up Control	Hip & Leg		
	Kanna	Koto.A	Rio.Y	Kanna	Rio.Y		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Pilates Cardio	Waist	Basic	Back & Arm	jump to burn		
	Rio.Y	Rio.Y	Reina.i	miku.i	NOERU.S		

：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時間前を切つて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

2025/11/19 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 ~ 】 スケジュール

2025/11/19 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	Leg Lines		
Mirai.Y	Kanna	Yume	Mirai.B		
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		
Mirai.Y	Kanna	Rio.Y	Mirai.B		

🌱 : 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時間前を切つて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。