

pilates K 新宿店		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/11/17 更新	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Rio.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Reina.i	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Rio.Y	10:30 ~ 11:30 Leg Lines mizuki.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kanna
		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌿 Reina.i	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 NOERU.S	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Kanna	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Rio.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Miharu	12:00 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 Rio.Y
		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Rio.Y	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Reina.i	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas 🌿 Rio.Y	13:30 ~ 14:30 jump to burn NOERU.S	14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Power up Control Kanna
					15:00 ~ 16:00 Body Balance mizuki.H	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Miharu	
					16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🌿 Rio.Y		
					18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 NOERU.S		
		18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🌿 Reina.i	18:00 ~ 19:00 Body Balance mizuki.H	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 NOERU.S			18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🌿 Reina.i
		19:30 ~ 20:30 Back & Spine mizuki.H	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas 🌿 NOERU.S	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Kanna			19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 NOERU.S
		21:00 ~ 22:00 Leg Lines mizuki.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio mizuki.H	21:00 ~ 22:00 jump to burn NOERU.S			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Reina.i

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

🌿：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

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/17 更新

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

## pilates K 新宿店

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

2025/11/17 更新

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Animal Stretch	jump to burn	Waist 🌱		
Rio.Y	Rio.Y	Kanna	NOERU.S	Reina.i		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Power up Control	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio		
Kanna	NOERU.S	NOERU.S	mizuki.H	mizuki.H		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Pilates Barre		
Rio.Y	Rio.Y	yukika.s	NOERU.S	Reina.i		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Hip Punch	Back & Spine	Animal Stretch		
		Kanna	mizuki.H	mizuki.H		
		16:30 ~ 17:30				
		Hip & Leg 🌱				
		yukika.s				
		18:00 ~ 19:00				
		Reset Flow				
		NOERU.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Shape up waist	Basic 🌱					
Kanna	Reina.i					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas 🌱	Release&Strength					
Reina.i	Miharu					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Barre	Body Balance					
Reina.i	Miharu					

🌱 : 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。