

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30 ~ 11:30
		Basic	Pilates Barre	Hip & Leg	Leg Lines	Back & Arm	Shape up waist	Rio.Y	Reina.i	Rio.Y	mizuki.H	NOERU.S	Kanna		
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:30	12:30	12:00	12:00	12:00	12:30	12:00	12:00	12:00 ~ 13:30
		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Hip Punch	Basic	Back & Spine	Hip & Leg	Reina.i	NOERU.S	Kanna	Rio.Y	Miharu	Rio.Y		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	14:30	13:30	13:30	13:30	14:30	13:30	13:30	13:30 ~ 14:30
		Pilates Cardio	Basic	Waist spXmas	jump to burn	Basic	Power up Control	Rio.Y	Reina.i	Rio.Y	NOERU.S	NOERU.S	Kanna		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Body Balance	Release&Strength	16:30 ~ 17:30									
		16:30 ~ 17:30	Stretch & Conditioning	Rio.Y	Miharu										
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30 ~ 20:30
		Waist spXmas	Body Balance	Basic			Waist spXmas	Reina.i	mizuki.H	NOERU.S					Waist spXmas
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00 ~ 13:00
		Back & Spine	Waist spXmas	Animal Stretch											Basic
		mizuki.H	NOERU.S	Kanna											NOERU.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	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00 ~ 22:00
		Leg Lines	Pilates Cardio	jump to burn											Pilates Barre
		mizuki.H	mizuki.H	NOERU.S											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	月	火	水	木	金	土	日	火
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	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Pilates Barre	Animal Stretch	Waist spXmas	Pilates Barre	Basic	Power up Control	jump to burn	Rio.Y	Reina.i	Rio.Y	Reina.i	Rio.i	Kanna	sayaka.K	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00 ~ 13:00
Body Balance	jump to burn	Pilates Cardio	Leg Lines	Back & Arm	Shape up waist	Basic	Hip & Leg	mizuki.H	NOERU.S	Rio.Y	NOERU.S	Rio.Y			
mizuki.H	NOERU.S	Rio.Y	mizuki.H	NOERU.S	Kanna										
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	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30 ~ 14:30
Waist spXmas	Basic	Hip Punch	Stretch & Conditioning	Back & Spine	Waist spXmas	Animal Stretch	Basic	Rio.Y	mizuki.H	Reina.i	Rio.Y	Kanna	sayaka.K		
Rio.Y	Reina.i	Kanna	Rio.Y	mizuki.H	Reina.i										
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Basic	Hip Punch	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00 ~ 19:00
Power up Control	Back & Spine	Basic	Back & Arm	Back & Arm	Basic	Back & Spine	Hip Punch	Kanna	mizuki.H	NOERU.S	Kanna				
Kanna	mizuki.H	NOERU.S	NOERU.S	NOERU.S											
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30 ~ 20:30
Leg Lines	Hip Punch	Hip & Leg	Pilates Cardio												
mizuki.H	Kanna	Rio.Y	mizuki.H												
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00 ~ 22:00
Animal Stretch	Back & Arm	jump to burn	Basic	Basic	Pilates Cardio	Leg Lines	Power up Control	Kanna	mizuki.H	NOERU.S	NOERU.S	mizuki.H	Kanna		
Kanna	mizuki.H	NOERU.S	NOERU.S	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時間前を切っ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	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時間前を切っ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。