

pilatesK 新宿西口		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/11/14 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Release&Strength		Back & Arm	Basic	Waist spXmas	
		Ayumi.S		Marika.h	maika.O	KANAKO.H	
		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Back & Arm		Waist spXmas	Back & Arm	Basic	
		Marika.h		KANAKO.H	Marika.h	sayaka.K	
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				Stretch & Conditioning	Waist spXmas	Back & Arm	
				maika.O	KANAKO.H	sayaka.K	
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Stretch & Conditioning	Waist	
					maika.O	KANAKO.H	
					~		
				17:30 ~ 18:30			
				Back & Arm			
				Marika.h			
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
		Back & Arm		Hip & Leg	Waist		
		Ayumi.S		maika.O	KANAKO.H		
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Shape up waist		Waist spXmas	Basic		
Ayumi.S	sayaka.K	maika.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist	Stretch & Conditioning	Back & Arm					
KANAKO.H	maika.O	Marika.h					

pilatesK 新宿西口		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						
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	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	
Hip&Leg	Waist spXmas		Stretch&Conditioning	Shape up waist	Basic	Stretch&Conditioning	Release&Strength	
maika.O	KANAKO.H		maika.O	Ayumi.S	maika.O	maika.O	Ayumi.S	
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	
Waist spXmas	Back&Arm		Hip&Leg	Release&Strength	Waist spXmas	Basic	Back&Arm	
KANAKO.H	Marika.h		KANAKO.H	Ayumi.S	KANAKO.H	sayaka.K	Marika.h	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic			Waist spXmas	Basic	Hip&Leg	Hip&Leg	Hip&Leg	
maika.O			KANAKO.H	sayaka.K	未定	maika.O	Ayumi.S	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
		Hip&Leg			Stretch&Conditioning			
		未定			maika.O			
		~						
		17:30 ~ 18:30						
Basic								
sayaka.K			close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Stretch&Conditioning	Shape up waist	Waist spXmas				Basic	Basic	Waist spXmas
maika.O	Ayumi.S	sayaka.K				maika.O	sayaka.K	maika.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm	Basic	Back&Arm				Back&Arm	Back&Arm	Hip&Leg
Marika.h	maika.O	Marika.h				Marika.h	Marika.h	maika.O
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	Release&Strength	Basic	Hip&Leg	close	Waist spXmas	Shape up waist		
KANAKO.H	Ayumi.S	sayaka.K	maika.O		sayaka.K	Ayumi.S		

・休館可能レッスン
 ・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 時間前までにお願いしております。
 ・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。

pilatesK 新宿西口		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/14	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Back&Arm		Basic	Hip&Leg	Waist spXmas		Back&Arm	Basic				
Marika.h		maika.O	Ayumi.S	KANAKO.H		Marika.h	sayaka.K				
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Waist spXmas		Stretch&Conditioning	Shape up waist	Basic		Basic	Hip&Leg				
KANAKO.H		maika.O	Ayumi.S	maika.O		maika.O	未定				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	close		
		Hip&Leg	Basic	Hip&Leg		Back&Arm					
		未定	maika.O	未定		Marika.h					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
			Back&Arm	Basic							
			Marika.h	maika.O							
			~								
		17:30 ~ 18:30									
		Stretch&Conditioning									
		maika.O									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Back&Arm	Hip&Leg	Back&Arm			Stretch&Conditioning	Back&Arm					
Marika.h	未定	Marika.h			maika.O	Marika.h					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Stretch&Conditioning	Waist spXmas	Waist spXmas			Waist spXmas	Basic					
maika.O	KANAKO.H	KANAKO.H			sayaka.K	maika.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Back&Arm	Back&Arm				Basic	Stretch&Conditioning				
maika.O	Marika.h	Marika.h				sayaka.K	maika.O				

pilatesK 新宿西口		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Hip & Leg	Waist	Basic			
	KANAKO.H	KANAKO.H	maika.O			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic	Release&Strength	Hip & Leg			
	sayaka.K	Ayumi.S	maika.O			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Waist	Back & Arm	Basic			
	KANAKO.H	Marika.h	sayaka.K			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Hip & Leg	Back & Arm			
		未定	sayaka.K			
		~				
		17:30 ~ 18:30				
	Basic					
	maika.O					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	
Shape up waist	Waist					
Ayumi.S	sayaka.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip & Leg	Basic					
未定	sayaka.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	
Release&Strength	Back & Arm					
Ayumi.S	Marika.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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは時間割が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。