

pilatesK 新宿西口

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/18 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			
		close			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	close		
sayaka.K			close					
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 🌱				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 🌱	Waist spXmas 🌱	Shape up waist		
KANAKO.H	Ayumi.S	sayaka.K		maika.O	sayaka.K	Ayumi.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。

pilatesK 新宿西口		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/18 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			
		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				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			
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					
Release&Strength	Back & Arm 🌿					
Ayumi.S	Marika.h					

🌿 : 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。