

pilatesK 新宿店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/10 更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
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	
		Power up Control	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist	Reset Flow	Hip & Leg	
		Kanna	Rio.Y	NOERU.S	NOERU.S	NOERU.S	Rio.Y	
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Basic	Shape up waist	Basic	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Waist	
		Rio.Y	Kanna	Rio.Y	Kanna	Reina.I	Reina.I	
		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Animal Stretch	Waist	Reset Flow	Back & Arm	jump to burn	Pilates Cardio	
		Kanna	Rio.Y	NOERU.S	NOERU.S	NOERU.S	Rio.Y	
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
		Hip & Leg	Pilates Barre					
		Rio.Y	Kanna					
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
				Pilates Barre	Basic	Animal Stretch	Stretch & Conditioning	
				Reina.I	Reina.I	Kanna	Reina.I	
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
				Hip & Leg	Shape up waist	Basic	Power up Control	
				Rio.Y	Kanna	Rio.Y	Kanna	
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
				Waist	Stretch & Conditioning	Hip Punch	Basic	
				Reina.I	Reina.I	Kanna	Reina.I	

pilatesK 新宿店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	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
Animal Stretch	Stretch & Conditioning	Hip Punch		Pilates Cardio	Hip & Leg	Back & Arm	Basic
Kanna	Reina.I	Kanna		Rio.Y	miku.i	miku.i	NOERU.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Shape up waist	Basic		Basic	Power up Control	Pilates Barre	Waist
Rio.Y	Kanna	NOERU.S		NOERU.S	Kanna	Reina.I	Reina.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip Punch	Basic	Power up Control		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn
Kanna	NOERU.S	Kanna		Rio.Y	miku.i	miku.i	NOERU.S
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip Punch	Back & Arm					
	Kanna	NOERU.S					
	16:30 ~ 17:30						
	Waist						
	Reina.I						
	18:00 ~ 19:00						
	Reset Flow						
	NOERU.S						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio				Body Balance	Pilates Cardio	Basic	Hip & Leg
Rio.Y				mizuki.H	Rio.Y	Rio.Y	Rio.Y
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Back & Arm	Hip Punch	Waist	Pilates Barre
Reina.I				NOERU.S	Kanna	Reina.I	Reina.I
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre				Leg Lines	Waist	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning
Reina.I				mizuki.H	Rio.Y	Rio.Y	Rio.Y

🟢：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時間前を切った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 新宿店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/10 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
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	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱	Animal Stretch		Basic 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Power up Control	
NOERU.S	Kanna		NOERU.S	Kanna	Rio.Y	Rio.Y	Kanna	
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	12:00 ~ 13:00
Body Balance	Hip & Leg 🌱		Shape up waist	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Waist 🌱	
mizuki.H	Rio.Y		Kanna	Saya	Rio.Y	未定	Reina.I	
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	13:30 ~ 14:30
Waist 🌱	Shape up waist		Waist 🌱	Power up Control	Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	
NOERU.S	Kanna		NOERU.S	Kanna	Reina.I	Rio.Y	未定	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	
Leg Lines	Basic 🌱		Hip Punch	Hip & Leg 🌱			Shape up waist	
mizuki.H	Rio.Y		Kanna	Rio.Y			Kanna	
16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	
Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Leg Lines			Stretch & Conditioning 🌱	
NOERU.S			NOERU.S	Saya			Reina.I	
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Back & Spine			Animal Stretch	Basic 🌱			Pilates Barre	
mizuki.H			Kanna	Rio.Y			Reina.I	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Back & Arm 🌱	Reset Flow		
					NOERU.S	NOERU.S		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Pilates Barre	Basic 🌱		
					Reina.I	未定		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					jump to burn	Waist 🌱		
					NOERU.S	NOERU.S		

pilatesK 新宿店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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
Basic 🌱	Power up Control	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Shape up waist	Basic 🌱	
Reina.I	Kanna	Rio.Y	NOERU.S	Rio.Y	Saya	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	12:00 ~ 13:00
jump to burn	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Animal Stretch	Hip Punch	Leg Lines	jump to burn	
NOERU.S	NOERU.S	未定	Kanna	Kanna	Saya	Kanna	
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	13:30 ~ 14:30
Waist 🌱	Shape up waist	Pilates Cardio	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Stretch & Conditioning 🌱	
Reina.I	Kanna	Rio.Y	NOERU.S	Rio.Y	mizuki.H	Reina.I	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	
Reset Flow						Animal Stretch	
NOERU.S						Kanna	
						16:30 ~ 17:30	
						Pilates Barre	
						Reina.I	
						18:00 ~ 19:00	
						Pilates Cardio	
						Rio.Y	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌱	jump to burn		
	NOERU.S	未定	Rio.Y	Reina.I	NOERU.S		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic 🌱	Reset Flow	Basic 🌱	Power up Control	Back & Spine		
	未定	NOERU.S	未定	Kanna	mizuki.H		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	jump to burn	Waist 🌱	Pilates Barre	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
	NOERU.S	NOERU.S	Reina.I	Reina.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。