

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

[01/09 ~ 01/16] スケジュール								2025/12/13	更新
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
		Basic	Hip & Leg	Waist		Basic	Hip & Leg		
		maika.O	KANAKO.H	KANAKO.H		sayaka.K	KANAKO.H		
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
		Hip & Leg	Back & Arm	Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Back & Arm		
		KANAKO.H	Marika.h	maika.O		maika.O	Marika.h		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close	close
		Waist	Basic	Hip & Leg		Basic	Back & Arm		
		maika.O	sayaka.K	KANAKO.H		sayaka.K	sayaka.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Waist		Basic	Back & Arm		
		KANAKO.H	maika.O						
		17:30 ~ 18:30	Basic	sayaka.K					
		18:00 ~ 19:00	Waist	未定	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close
						Shape up waist	Basic		
						Ayumi.S	sayaka.K		
		19:30 ~ 20:30	Basic	sayaka.K		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
						Waist	Stretch & Conditioning		
						KANAKO.H	maika.O		
						KANAKO.H	Ayumi.S		
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close
						Back & Arm	Waist		
						Marika.h	sayaka.K		

⌚ : 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。

pilatesK 新宿西口

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2025/12/13 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Basic		Shape up waist	Waist		Basic	Stretch & Conditioning
Marika.h	sayaka.K		Ayumi.S	未定		maika.O	maika.O
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Release&Strength	Hip & Leg		Waist	Back & Arm
maika.O	Ayumi.S		Ayumi.S	KANAKO.H		KANAKO.H	sayaka.K
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 & Leg	Basic		Waist	Release&Strength		Hip & Leg	Basic
KANAKO.H	sayaka.K		KANAKO.H	Ayumi.S		KANAKO.H	sayaka.K
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Waist		Hip & Leg	KANAKO.H
maika.O	maika.O		Marika.h	KANAKO.H			
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	
Waist			Hip & Leg	Shape up waist		Basic	
未定			KANAKO.H	Ayumi.S		maika.O	
close		close	close	close	close	close	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	Waist		maika.O	未定		Waist	Stretch & Conditioning
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Stretch & Conditioning		未定	maika.O		Waist	Stretch & Conditioning
close	close	close	close	close	close	close	close
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Back & Arm		maika.O	Marika.h		Basic	Back & Arm
maika.O	Marika.h						

pilatesK 新宿西口

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール

01/31

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
Back & Arm	Basic		Back & Arm		Hip & Leg	Basic
Marika.h	sayaka.K		Marika.h		KANAKO.H	maika.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Basic		Back & Arm	Hip & Leg
maika.O	KANAKO.H		sayaka.K		Marika.h	KANAKO.H
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Basic				Waist	Shape up waist
KANAKO.H	sayaka.K				KANAKO.H	Ayumi.S
Basic					15:00 ~ 16:00	
maika.O					Basic	
close	close	close	close	close	close	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	17:30 ~ 18:30
Waist	Hip & Leg		Back & Arm	Basic	Waist	Back & Arm
未定	KANAKO.H		sayaka.K	sayaka.K	未定	sayaka.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
Stretch & Conditioning	Basic		Hip & Leg	Waist	maika.O	
maika.O	maika.O		maika.O	未定		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close
Back & Arm	Release&Strength		Waist	Basic	Back & Arm	
Marika.h	Ayumi.S		sayaka.K	sayaka.K	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。