

| 【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール | | | | | | | | 2026/01/14 | 更新 |
|--------------------------|-------|------------------------|------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------|---------------|
| pilatesK 新宿西口 | 02/01 | 02/02 | 02/03 | 02/04 | 02/05 | 02/06 | 02/07 | 02/08 | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | |
| 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 |
| Hip & Leg | | Back & Arm | Basic | | Hip & Leg | Hip & Leg | Stretch & Conditioning | | |
| maika.O | | Marika.h | sayaka.K | | KANAKO.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 | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | |
| Back & Arm | | Basic | Hip & Leg | | Stretch & Conditioning | Back & Arm | Hip & Leg | | |
| HARUKA.I | | sayaka.K | KANAKO.H | | maika.O | Marika.h | maika.O | | |
| 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | |
| Stretch & Conditioning | | Waist | | | Waist | Hip & Leg | Basic | | |
| maika.O | | Marika.h | | | KANAKO.H | KANAKO.H | sayaka.K | | |
| 16:30 ~ 17:30 | | | | | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | | |
| Waist | | | | | Basic | Stretch & Conditioning | | | |
| HARUKA.I | | | | | AKARI.n | | HARUKA.I | | |
| close | close | close | 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 | | | |
| Hip & Leg | | Shape up waist | Waist | Stretch & Conditioning | | | | | |
| KANAKO.H | | Ayumi.S | KANAKO.H | 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 | | | |
| Basic | | Waist | Release&Strength | Back & Arm | | | | | |
| sayaka.K | | Marika.h | Ayumi.S | Marika.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 | | | |
| Waist | | Stretch & Conditioning | Hip & Leg | Basic | | | | | |
| KANAKO.H | | maika.O | KANAKO.H | maika.O | | | | | |

| 【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール | | | | | | | | 02/15 | 02/16 |
|--------------------------|-------|---------------|-------|---------------|------------------|------------------|---------------|---------------|-------|
| pilatesK 新宿西口 | 02/09 | 02/10 | 02/11 | 02/12 | 02/13 | 02/14 | 02/15 | 02/16 | |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | | |
| 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 | | Back & Arm | | Waist | Release&Strength | Shape up waist | | | |
| sayaka.K | | Marika.h | | sayaka.K | Ayumi.S | Ayumi.S | | | |
| 12:00 ~ 13:00 | | 12:00 ~ 13:00 | | 12:00 ~ 13:00 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | |
| Release&Strength | | Waist | | Back & Arm | Hip & Leg | Basic | | | |
| Ayumi.S | | KANAKO.H | | Marika.h | KANAKO.H | sayaka.K | | | |
| 13:30 ~ 14:30 | | 13:30 ~ 14:30 | | 13:30 ~ 14:30 | | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | |
| Back & Arm | | Basic | | Basic | Waist | Release&Strength | | | |
| sayaka.K | | sayaka.K | | sayaka.K | Marika.h | Ayumi.S | | | |
| 15:00 ~ 16:00 | | | | 15:00 ~ 16:00 | | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | |
| Hip & Leg | | | | Hip & Leg | | Hip & Leg | Basic | | |
| KANAKO.H | | | | KANAKO.H | | KANAKO.H | sayaka.K | | |
| close | close | close | close | close | close | close | close | close | close |
| 17:30 ~ 18:30 | | | | | | 17:30 ~ 18:30 | | | |
| Back & Arm | | | | | | Back & Arm | | | |
| sayaka.K | | | | | | Marika.h | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | | | |
| Waist | | | | Hip & Leg | Basic | | | | |
| Marika.h | | | | KANAKO.H | mizuki.H | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | |
| Shape up waist | | | | Back & Arm | Waist | | | | |
| Ayumi.S | | | | Marika.h | Marika.h | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | |
| Back & Arm | | | | Waist | Hip & Leg | | | | |
| Marika.h | | | | KANAKO.H | mizuki.H | | | | |

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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。

| 【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール | | | | | | | | 2026/01/14 | 更新 |
|--------------------------|--------------------|------------------|--------------------|-----------------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|
| 02/17 | 02/18 | 02/19 | 02/20 | 02/21 | 02/22 | 02/23 | 02/24 | | |
| 火 10:30 ~ 11:30 | 水 10:30 ~ 11:30 | 木 close | 金 10:30 ~ 11:30 | 土 Release&Strength | 日 Hip & Leg | 月 Back & Arm | 火 Waist | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 |
| sayaka.K | Marika.h | | Ayumi.S | KANAKO.H | Marika.h | | | | |
| 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 |
| Hip & Leg | Basic | | Waist | Release&Strength | Hip & Leg | | Basic | | |
| KANAKO.H | sayaka.K | | Marika.h | Ayumi.S | KANAKO.H | | sayaka.K | | |
| 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 |
| Basic | | | Hip & Leg | Back & Arm | Waist | | Basic | | |
| sayaka.K | | | Ayumi.S | sayaka.K | Marika.h | | sayaka.K | | |
| 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 | 18:00 ~ 19:00 | Hip & Leg | | 18:00 ~ 19:00 |
| Release&Strength | Hip & Leg | Back & Arm | Waist | | | | | | |
| Ayumi.S | AKARI.n | Ayumi.S | 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 | 19:30 ~ 20:30 | Basic | | 19:30 ~ 20:30 |
| Hip & Leg | Basic | Waist | Back & Arm | | | | | | |
| KANAKO.H | sayaka.K | Marika.h | Marika.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 | Waist | | 21:00 ~ 22:00 |
| Shape up waist | Back & Arm | Release&Strength | Basic | | | | | | |
| Ayumi.S | AKARI.n | Ayumi.S | sayaka.K | | | | | | |

| 【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------|--------------------|--|--|--|--|
| 02/25 | 02/26 | 02/27 | 02/28 | | | | |
| 水 10:30 ~ 11:30 | 木 close | 金 10:30 ~ 11:30 | 土 10:30 ~ 11:30 | | | | |
| Basic | | Back & Arm | Shape up waist | | | | |
| sayaka.K | | sayaka.K | Ayumi.S | | | | |
| 12:00 ~ 13:00 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | | | | |
| Hip & Leg | | Basic | Waist | | | | |
| KANAKO.H | | sayaka.K | sayaka.K | | | | |
| close | | close | close | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | | | |
| Shape up waist | Waist | Back & Arm | | | | | |
| Ayumi.S | KANAKO.H | Marika.h | | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | |
| Waist | Back & Arm | Hip & Leg | | | | | |
| Marika.h | Marika.h | KANAKO.H | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | |
| Back & Arm | Hip & Leg | Waist | | | | | |
| Ayumi.S | KANAKO.H | 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。