

スケジュール

100

スケジュール

close

- ※ 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週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 | | 【 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 | | 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 | | close | | 10:30 ~ 11:30 | | | |
| Back & Arm 🌱 | | Waist 🌱 | | | | Release&Strength | | Hip & Leg 🌱 | | Back & Arm 🌱 | | | | Waist 🌱 | | | |
| sayaka.K | | Marika.h | | | | Ayumi.S | | KANAKO.H | | Marika.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 | | | |
| 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 | | close | | | | 13:30 ~ 14:30 | | 13:30 ~ 14:30 | | 14:30 ~ 15:30 | | | | 13:30 ~ 14:30 | | | |
| Basic 🌱 | | | | | | Hip & Leg 🌱 | | Back & Arm 🌱 | | Waist 🌱 | | | | Back & Arm 🌱 | | | |
| sayaka.K | | | | | | Ayumi.S | | sayaka.K | | Marika.h | | | | Marika.h | | | |
| close | | | | | | close | | 15:00 ~ 16:00 | | 16:30 ~ 17:30 | | | | close | | close | |
| | | | | Basic 🌱 | | | | Hip & Leg 🌱 | | | | | | | | | |
| | | | | sayaka.K | | | | KANAKO.H | | | | | | | | | |
| | | | | 17:30 ~ 18:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Waist 🌱 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | KANAKO.H | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 18:00 ~ 19:00 | | | | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | | | | | |
| | | Release&Strength | | Hip & Leg 🌱 | | | | Back & Arm 🌱 | | Waist 🌱 | | Hip & Leg 🌱 | | | | | |
| | | Ayumi.S | | AKARI.n | | | | Ayumi.S | | sayaka.K | | KANAKO.H | | | | | |
| | | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | | | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | | | | |
| Hip & Leg 🌱 | | Basic 🌱 | | Waist 🌱 | | Back & Arm 🌱 | | Basic 🌱 | | | | | | | | | |
| KANAKO.H | | sayaka.K | | Marika.h | | Marika.h | | sayaka.K | | | | | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | close | | 21:00 ~ 22:00 | | | | | | | |
| Shape up waist | | Back & Arm 🌱 | | Release&Strength | | Basic 🌱 | | | | Waist 🌱 | | | | | | | |
| Ayumi.S | | AKARI.n | | Ayumi.S | | sayaka.K | | | | KANAKO.H | | | | | | | |

| pilatesK 新宿西口 | | 【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール | |
|----------------|---------------|--------------------------|------------------|
| 02/25 | 02/26 | 02/27 | 02/28 |
| 水 | 木 | 金 | 土 |
| 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 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 | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |
| | | Waist 🌱 | Release&Strength |
| | | KANAKO.H | Ayumi.S |
| | | close | 15:00 ~ 16:00 |
| | | | Back & Arm 🌱 |
| | | | sayaka.K |
| | | | |
| | | | 17:30 ~ 18:30 |
| | | | Basic 🌱 |
| | | | sayaka.K |
| | | | |
| 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 | |
| Waist 🌱 | Back & Arm 🌱 | Hip & Leg 🌱 | |
| Marika.h | Marika.h | KANAKO.H | |
| 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。