

pilatesK 新宿店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/14 更新											
03/01		03/02		03/03		03/04		03/05		03/06		03/07		03/08							
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							
Basic 🇯🇵				Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵		Back & Spine		Power up Control		Reset Flow		Pilates Cardio							
Momoka.Y				NOERU.S		Momoka.Y		Yuuki		Kanna		NOERU.S		Rio.Y							
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							
Shape up waist				Body Balance		Hip Punch		Stretch & Conditioning 🇯🇵		Waist 🇯🇵		Animal Stretch		Basic 🇯🇵							
Kanna				Rio.Y		NOERU.S		Yuuki		NOERU.S		Yuuki		Momoka.Y							
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:00 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30							
Basic 🇯🇵				Reset Flow		Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵		Body Balance		Hip & Leg 🇯🇵		Body Balance							
Momoka.Y				NOERU.S		NOERU.S		Momoka.Y		Rio.Y		Kanna		Rio.Y							
16:30 ~ 17:30												15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30							
Power up Control												Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵							
Kanna												NOERU.S		Momoka.Y							
close		close		close		close		close		close		16:30 ~ 17:30		close							
												Pilates Barre									
												Kanna									
												18:00 ~ 19:00									
												Back & Spine									
												Yuuki									
												18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
												Basic 🇯🇵				Stretch & Conditioning 🇯🇵		Hip Punch		Back & Arm 🇯🇵	
												Momoka.Y				Rio.Y		NOERU.S		Mirai.B	
												19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
												Pilates Cardio				Reset Flow		Basic 🇯🇵		Animal Stretch	
												Rio.Y				NOERU.S		Rio.Y		Yuuki	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00															
Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵		Pilates Barre		Stretch & Conditioning 🇯🇵															
Momoka.Y		Rio.Y		Mirai.B		Mirai.B															

pilatesK 新宿店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール					
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Back & Arm 🌿	Body Balance	Waist 🌿	Reset Flow	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Pilates Workout
Mirai.B	Yuuki	Yuuki	Rio.Y	Mirai.B	Momoka.Y	Mirai.B	Mirai.B
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Animal Stretch	Pilates Barre	Animal Stretch	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Hip Punch	Back & Spine
Yuuki	Mirai.B	Yuuki	Momoka.Y	Rio.Y	Mirai.B	NOERU.S	Yuuki
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌿	Shape up waist	Basic 🌿	Pilates Cardio	Hip Punch	Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🌿	Reset Flow
Mirai.B	Yuuki	Momoka.Y	Rio.Y	NOERU.S	Mirai.B	Mirai.B	Mirai.B
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
					Basic 🌿	Animal Stretch	
					Momoka.Y	Yuuki	
					16:30 ~ 17:30	close	
					Back & Spine		
					Yuuki		
					18:00 ~ 19:00		
					Shape up waist		
					Yuuki	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Body Balance	Waist 🌿	Reset Flow	Basic 🌿	Shape up waist	Hip & Leg 🌿		
Rio.Y	Rio.Y	NOERU.S	Momoka.Y	Yuuki	Momoka.Y		
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 🌿	Pilates Workout	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Power up Control		
Momoka.Y	Mirai.B	Mirai.B	NOERU.S	Kanna	Kanna		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Back & Spine	Hip Punch	Basic 🌿	Waist 🌿		
Rio.Y	Rio.Y	NOERU.S	NOERU.S	Momoka.Y	Kanna		

 :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 新宿店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/14	更新						
03/17		03/18		03/19		03/20		03/21		03/22		03/23		03/24	
火		水		木		金		土		日		月		火	
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 🌱		Pilates Barre		Back & Arm 🌱		Shape up waist		Stretch & Conditioning 🌱		Pilates Barre		Waist 🌱		Pilates Barre	
Momoka.Y		Kanna		Mirai.B		Yuuki		Mirai.B		Kanna		Mirai.B		Mirai.B	
12:00 ~ 13:00		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	
Animal Stretch		Pilates Cardio		Body Balance		Basic 🌱		Reset Flow		Waist 🌱		Shape up waist		Hip & Leg 🌱	
Mirai.B		Rio.Y		Rio.Y		Momoka.Y		NOERU.S		Rio.Y		Kanna		Rio.Y	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱		Hip & Leg 🌱		Power up Control		Pilates Workout		Hip & Leg 🌱		Power up Control		Basic 🌱		Hip Punch	
Mirai.B		Momoka.Y		Kanna		Mirai.B		Momoka.Y		Kanna		Momoka.Y		Mirai.B	
close	close	close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close	close					
			Pilates Barre		Back & Spine		Back & Arm 🌱								
			Kanna		NOERU.S		NOERU.S								
			16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30										
			Hip & Leg 🌱		Basic 🌱										
			Momoka.Y		Momoka.Y										
			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00										
			Basic 🌱		Hip Punch										
Mirai.B		Mirai.B													
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			
Body Balance		Back & Arm 🌱		Animal Stretch		close		close		close		Reset Flow		Back & Spine	
Rio.Y		NOERU.S		Kanna		close		close		close		NOERU.S		Yuuki	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close		close		close		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre		Back & Spine		Basic 🌱		close		close		close		Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱	
Mirai.B		Yuuki		Momoka.Y		close		close		close		Rio.Y		Kanna	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		close		close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌱		Reset Flow		Waist 🌱		close		close		close		Hip Punch		Animal Stretch	
Rio.Y		NOERU.S		NOERU.S		close		close		close		NOERU.S		Yuuki	

pilatesK 新宿店		【 03/25 ~ 03/31 】				スケジュール		
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水	木	金	土	日	月	火		
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		
Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio		
NOERU.S	Mirai.B	Kanna	Momoka.Y	Rio.Y	NOERU.S	Rio.Y		
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		
Reset Flow	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance	Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
Mirai.B	Yuuki	Mirai.B	Rio.Y	Yuuki	Rio.Y	NOERU.S		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Stretch & Conditioning 🌱	Animal Stretch	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Power up Control	Body Balance		
Yuuki	Mirai.B	Kanna	NOERU.S	Rio.Y	Kanna	Yuuki		
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close		
			Hip & Leg 🌱	Waist 🌱				
			Momoka.Y	Yuuki				
			16:30 ~ 17:30					
			Shape up waist					
			Kanna					
			18:00 ~ 19:00					
Reset Flow								
NOERU.S								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Power up Control	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			Body Balance	Power up Control		
Kanna	Momoka.Y	Momoka.Y			Yuuki	Kanna		
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 🌱	Hip Punch	Shape up waist			Basic 🌱	Pilates Barre		
Rio.Y	NOERU.S	Yuuki			Momoka.Y	Mirai.B		
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 🌱	Reset Flow	Waist 🌱			Back & Spine	Shape up waist		
Momoka.Y	NOERU.S	Rio.Y			Yuuki	Mirai.B		

🌱 : 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。