

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	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	
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		close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Power up Control		close	close	close	close	close	Waist	Basic
Kanna		close	close	close	close	close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Basic	Stretch & Conditioning	Hip Punch	Back & Arm	close				
Momoka.Y	Rio.Y	Mirai.B	Mirai.B	close				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Cardio	Reset Flow	Basic	Animal Stretch	close				
Rio.Y	NOERU.S	Rio.Y	Yuuki	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	21:00 ~ 22:00		
Basic	Waist	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	close	close	close		
Momoka.Y	Rio.Y	Mirai.B	Mirai.B	close	close	close		

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	Body Balance	Hip & Leg	Pilates Cardio	Reset Flow	Basic	Hip Punch	Pilates Workout
Mirai.B	Yuuki	Miku.I	Rio.Y	Mirai.B	Momoka.Y	NOERU.S	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	Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Pilates Barre	Animal Stretch	Back & Spine
Yuuki	Mirai.B	Miku.I	Momoka.Y	Rio.Y	Mirai.B	Yuuki	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	Waist	Hip Punch	Pilates Workout	Waist	Reset Flow
Mirai.B	Yuuki	Momoka.Y	Rio.Y	Mirai.B	Mirai.B	NOERU.S	Mirai.B
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
					Basic	Body Balance	
					Momoka.Y	Yuuki	
					16:30 ~ 17:30	close	
					Back & Spine		
					Yuuki		
18:00 ~ 19:00							
Shape up waist	close						
Yuuki							
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		Waist	Reset Flow	Basic	Shape up waist	Basic	
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	19:30 ~ 20:30
Basic	Pilates Workout	Hip Punch	Back & Arm	Pilates Barre	close	Power up Control	
Momoka.Y	Mirai.B	Mirai.B	Yuuki	Kanna	close	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	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Back & Spine	Shape up waist	Basic	close	Waist	
Rio.Y	Rio.Y	NOERU.S	Yuuki	Yuuki	close	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時間前を切った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

2026/03/13 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	Back & Arm	Pilates Barre
Momoka.Y	Kanna	Mirai.B	Kanna	Mirai.B	Kanna	Miku.I	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Animal Stretch	Power up Control	Body Balance	Basic	Reset Flow	Waist	Shape up waist	Hip & Leg
Mirai.B	Kanna	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	Basic	Pilates Cardio	Pilates Barre	Hip & Leg	Power up Control	Basic	Hip Punch
Mirai.B	Momoka.Y	Rio.Y	Kanna	Momoka.Y	Kanna	Mirai.B	Mirai.B
close	close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
			Pilates Workout	Back & Spine	Back & Arm		
			Mirai.B	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip Punch	Back & Arm	Back & Spine				Reset Flow	Back & Spine
Kanna	NOERU.S	NOERU.S				NOERU.S	Yuuki
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre	Back & Spine	Basic	close	close		Stretch & Conditioning	Basic
Mirai.B	Yuuki	Momoka.Y				Rio.Y	Kanna
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Reset Flow	Waist				Hip Punch	Animal Stretch
Kanna	NOERU.S	NOERU.S				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 & Spine	Stretch & Conditioning	Hip Punch	Basic	Stretch & Conditioning	Waist	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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
Waist	Hip Punch	Shape up waist	close		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
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時間前迄にお断りしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切った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。