

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 Basic Momoka.Y	close	10:30 ~ 11:30 Waist NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Basic Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yuuki	10:30 ~ 11:30 Power up Control Kanna	10:30 ~ 11:30 Reset Flow NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rio.Y	
12:30 ~ 13:30 Shape up waist Kanna		12:00 ~ 13:00 Body Balance Rio.Y	12:00 ~ 13:00 Hip Punch NOERU.S	12:30 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yuuki	12:00 ~ 13:00 Waist NOERU.S	12:30 ~ 13:30 Animal Stretch Yuuki	12:30 ~ 13:30 Basic Momoka.Y	
14:30 ~ 15:30 Basic Momoka.Y		13:30 ~ 14:30 Reset Flow NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Basic Momoka.Y	13:30 ~ 14:30 Body Balance Rio.Y	14:00 ~ 14:30 Hip & Leg Kanna	14:30 ~ 15:30 Body Balance Rio.Y	
16:30 ~ 17:30 Power up Control Kanna		18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.Y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Rio.Y	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mirai.B	15:00 ~ 16:00 Waist NOERU.S	16:30 ~ 17:30 Basic Momoka.Y	
close		18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.Y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Rio.Y	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mirai.B	close	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Kanna	close
		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rio.Y	19:30 ~ 20:30 Reset Flow NOERU.S	19:30 ~ 20:30 Basic Rio.Y	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Yuuki		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yuuki	
		21:00 ~ 22:00 Basic Momoka.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Rio.Y	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mirai.B			

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 Hip Punch Mirai.B	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yuuki	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rio.Y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mirai.B	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Hip Punch NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Mirai.B	
12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Yuuki	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Mirai.B	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miku.I	12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rio.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Mirai.B	12:30 ~ 13:30 Animal Stretch Yuuki	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yuuki	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mirai.B	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Yuuki	13:30 ~ 14:30 Basic Momoka.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Rio.Y	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mirai.B	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Waist NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Mirai.B	
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Momoka.Y	16:30 ~ 17:30 Body Balance Yuuki	close	
					16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yuuki			
					18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yuuki			
					18:00 ~ 19:00 Body Balance Rio.Y	close		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Momoka.Y
					19:30 ~ 20:30 Basic Momoka.Y			19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Mirai.B
					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rio.Y			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Rio.Y

🟢：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

2026/02/21 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	Hip & Leg	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					
Hip Punch	Back & Arm	Back & Spine				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Kanna	NOERU.S	NOERU.S				Reset Flow	Back & Spine
						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				
Power up Control	Hip & Leg	Basic			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Kanna	Momoka.Y	Momoka.Y			Body Balance	Power up Control
					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時間前迄にお願しております。

・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。