

pilatesK 新宿西口		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/13 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			
Basic		jump to burn	Back & Arm		Waist	Hip & Leg	jump to burn		
KANAKO.H		sayaka.K	Marika.h		sakura.k	Ayumi.S	sayaka.K		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm		Waist	Basic		Hip & Leg	Basic	Waist		
Marika.h		Marika.h	KANAKO.H		KANAKO.H	sayaka.K	Marika.h		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Hip & Leg		Basic			Basic	Shape up waist	Basic		
KANAKO.H		sayaka.K			KANAKO.H	Ayumi.S	sayaka.K		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Waist					Basic	Back & Arm			
Marika.h					sayaka.K	Marika.h			
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Basic						
KANAKO.H	HARUKA.	KANAKO.H	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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Basic	jump to burn	Waist						
Marika.h	KANAKO.H	sayaka.K	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm						
KANAKO.H	HARUKA.	KANAKO.H	sayaka.K						

pilatesK 新宿西口		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						03/15 03/16	
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			
Back & Arm	Waist			Basic	Back & Arm	Basic			
Marika.h	seina.t			sayaka.K	Marika.h	KANAKO.H			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Basic	Hip & Leg			Waist	Stretch & Conditioning	Back & Arm			
sayaka.K	KANAKO.H			Marika.h	HARUKA.	sayaka.K			
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Waist				jump to burn	Basic	Hip & Leg			
Marika.h				sayaka.K	sayaka.K	KANAKO.H			
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Waist	Basic	Waist						
KANAKO.H	Marika.h	sayaka.K	Marika.h						
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Shape up waist	Back & Arm	Basic						
sayaka.K	Ayumi.S	Marika.h	sayaka.K						
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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Back & Arm	Waist	Back & Arm						
KANAKO.H	Marika.h	sayaka.K	Marika.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。

pilatesK 新宿西口			【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/13 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		
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	
Release&Strength	Basic		Back & Arm	Basic	Waist		Basic	
Ayumi.S	sayaka.K		sayaka.K	KANAKO.H	KANAKO.H		KANAKO.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	Shape up waist		Basic	jump to burn	Release&Strength		Waist	
KANAKO.H	Ayumi.S		mizuki.H	sayaka.K	Ayumi.S		Marika.h	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Shape up waist			Waist	Back & Arm	Basic		Hip & Leg	
Ayumi.S			Marika.h	Marika.h	KANAKO.H		KANAKO.H	
close	close	close					close	close
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Basic	Hip & Leg	Back & Arm						
sayaka.K	KANAKO.H	Ayumi.S						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg					Hip & Leg	
sayaka.K	HARUKA.	KANAKO.H					Ayumi.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Basic	Hip & Leg	Waist					Waist	
KANAKO.H	Ayumi.S	Marika.h					sayaka.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Waist	Waist	Basic					Release&Strength	
sayaka.K	HARUKA.	KANAKO.H					Ayumi.S	

pilatesK 新宿西口			【 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	
Hip & Leg		Release&Strength	jump to burn	Back & Arm		Hip & Leg		
KANAKO.H		Ayumi.S	sayaka.K	Marika.h		KANAKO.H		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Basic		Hip & Leg	Waist	Hip & Leg		Release&Strength		
sayaka.K		KANAKO.H	Marika.h	Ayumi.S		Ayumi.S		
close	close	close	close	close	close	close	close	close
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					13:30 ~ 14:30	
Shape up waist		Hip & Leg	Waist				Basic	
Ayumi.S		KANAKO.H	Marika.h				KANAKO.H	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Basic		Release&Strength						
sayaka.K		Ayumi.S						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Back & Arm						
		Marika.h						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
Waist	Basic	Back & Arm					Shape up waist	
Marika.h	KANAKO.H	Marika.h					Ayumi.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Back & Arm	Basic					Basic	
sayaka.K	sayaka.K	KANAKO.H					sayaka.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Hip & Leg	Waist					jump to burn	
Marika.h	KANAKO.H	Marika.h					sayaka.K	

■ : 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。