


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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		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		close				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				close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
Waist 🌿		Basic 🌿						Back & Arm 🌿											
Marika.h		sayaka.K						Marika.h											
close		close						close				17:30 ~ 18:30		close					
												Release&Strength							
												Ayumi.S							
												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	
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											
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					
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	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	close		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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Waist 🌿	Basic 🌿	
					Marika.h	sayaka.K	
					17:30 ~ 18:30		
	Back & Arm 🌿			close			
	HARUKA.						
	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	
	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		
	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Back & Arm 🌿		
	KANAKO.H	Marika.h		sayaka.K	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時間前を切った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		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	
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 ~ 13:00				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		close				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						15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Basic		Hip & Leg		Back & Arm							
				sayaka.K		KANAKO.H		Ayumi.S							
				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30									
				jump to burn		Waist									
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close		close		close		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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		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		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	
			Basic 🌱	Release&Strength				
			sayaka.K	Ayumi.S				
			17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm 🌱						
		Marika.h						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close			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。