

| pilatesK 新潟店 | | 【 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 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 2026/02/14 | | | |
| Pilates Cardio | | Hip & Leg | Waist | | Body Balance | Hip & Leg | Basic | | | | |
| Aoi.N | | anna.S | anna.S | | Aoi.N | anna.S | Aika.S | | | | |
| 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | | | |
| Back & Arm | | Waist | jump to burn | | Hip & Leg | Pilates Cardio | Waist | | | | |
| anna.S | | インストラクター未確定 | Aika.S | | anna.S | Aoi.N | インストラクター未確定 | | | | |
| 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | | | |
| Hip & Leg | | Basic | | | Back & Arm | Basic | Back & Arm | | | | |
| Aoi.N | | anna.S | | | Aoi.N | anna.S | Aika.S | | | | |
| 16:30 ~ 17:30 | | close | | | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | | | | |
| Basic | | | | | Hip & Leg | Waist | | | | | |
| anna.S | | | | | Aoi.N | インストラクター未確定 | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | | | 17:30 ~ 18:30 | | | | | | |
| Basic | | Pilates Cardio | | | Waist | | | | | | |
| Aika.S | | Aoi.N | | | インストラクター未確定 | | | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | close | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | close | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 20:00 ~ 21:00 | | | | |
| Waist | | Basic | Waist | | Basic | Waist | Back & Arm | | | | |
| インストラクター未確定 | | Aoi.N | インストラクター未確定 | | anna.S | anna.S | Aika.S | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | |
| Back & Arm | | Waist | Basic | | Stretch & Conditioning | | | | | | |
| Aika.S | | インストラクター未確定 | Aika.S | | Aika.S | | | | | | |

| pilatesK 新潟店 | | 【 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 |
| | Waist 🌸 | Body Balance | | | Hip & Leg 🌸 | Basic 🌸 | jump to burn |
| | インストラクター未確定 | Aoi.N | | | Aoi.N | anna.S | Aika.S |
| | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |
| | Basic 🌸 | Waist 🌸 | | | Back & Arm 🌸 | Waist 🌸 | Back & Arm 🌸 |
| | anna.S | インストラクター未確定 | | | Aika.S | インストラクター未確定 | anna.S |
| | 13:30 ~ 14:30 | | | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 |
| | Waist 🌸 | | | | Basic 🌸 | Stretch & Conditioning 🌸 | Basic 🌸 |
| | インストラクター未確定 | | | | Aoi.N | Aika.S | Aika.S |
| close | close | close | close | close | close | close | close |
| | 15:00 ~ 16:00 | | | | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | |
| | Waist 🌸 | | | | Aika.S | Back & Arm 🌸 | |
| | インストラクター未確定 | | | | anna.S | | |
| | 17:30 ~ 18:30 | | | | Basic 🌸 | | |
| | | | | | anna.S | | |
| | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | |
| | Hip & Leg 🌸 | Back & Arm 🌸 | Basic 🌸 | Waist 🌸 | | | |
| | Aoi.N | anna.S | Aika.S | インストラクター未確定 | | | |
| | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | |
| | Basic 🌸 | Pilates Cardio | Stretch & Conditioning 🌸 | jump to burn | | | |
| | anna.S | Aoi.N | anna.S | Aika.S | | | |
| | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | |
| | Pilates Cardio | Basic 🌸 | Hip & Leg 🌸 | Waist 🌸 | | | |
| | Aoi.N | anna.S | Aika.S | インストラクター未確定 | | | |

■：体験可能レッスン

- クラスの種類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。
- ※時間外キャンセルが2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。

| pilatesK 新潟店 | | | 【 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 10:30 ~ 11:30 | 水 10:30 ~ 11:30 | 木 close | 金 10:30 ~ 11:30 | 土 Basic | 日 Waist | Back & Arm | 月 10:30 ~ 11:30 | 火 Basic |
| Aika.S 12:00 ~ 13:00 | インストラクター未確定 12:30 ~ 13:30 | | anna.S 12:00 ~ 13:00 | インストラクター未確定 12:00 ~ 13:00 | Aika.S 12:30 ~ 13:30 | anna.S 12:30 ~ 13:30 | Aoi.N 12:00 ~ 13:00 | |
| Body Balance Aoi.N 13:30 ~ 14:30 | Basic anna.S jump to burn Aika.S | | Pilates Cardio Aoi.N 13:30 ~ 14:30 | Back & Arm anna.S | Basic anna.S Waist anna.S | 14:30 ~ 15:30 anna.S | Waist anna.S | インストラクター未確定 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Aoi.N |
| | | close | | | | 15:00 ~ 16:00 anna.S | Hip & Leg anna.S | Body Balance anna.S |
| | | | | | | 17:30 ~ 18:30 anna.S | jump to burn Aika.S | |
| 18:00 ~ 19:00 Back & Arm anna.S 19:30 ~ 20:30 | Waist インストラクター未確定 Hip & Leg Aoi.N | Back & Arm Aoi.N | close | close | close | 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Aika.S | | 19:30 ~ 20:30 Waist インストラクター未確定 Basic Aika.S |
| 19:30 ~ 20:30 Waist インストラクター未確定 21:00 ~ 22:00 | Hip & Leg Aoi.N Stretch & Conditioning anna.S | Waist インストラクター未確定 Body Balance Aoi.N | 19:30 ~ 20:30 Anna.S | 19:30 ~ 20:30 Anna.S | 19:30 ~ 20:30 Anna.S | 19:30 ~ 20:30 Waist インストラクター未確定 Basic Aika.S | | 21:00 ~ 22:00 Basic Aika.S |

| pilatesK 新潟店 | | | 【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール | | | | 2026/02/14 更新 | |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 03/25 | 03/26 | 03/27 | 03/28 | 03/29 | 03/30 | 03/31 | | |
| 水 10:30 ~ 11:30 | 木 close | 金 10:30 ~ 11:30 | 土 Back & Arm anna.S | 日 jump to burn Aika.S | Pre Basic Aoi.N | 10:30 ~ 11:30 Waist インストラクター未確定 | 10:30 ~ 11:30 Waist インストラクター未確定 | 12:00 ~ 13:00 Basic Aika.S |
| 12:30 ~ 13:30 Body Balance Aoi.N | | 12:00 ~ 13:00 Waist インストラクター未確定 Basic anna.S | 12:00 ~ 13:00 Basic Aoi.N | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Aika.S | 14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Aoi.N | 13:30 ~ 14:30 Waist インストラクター未確定 | 13:30 ~ 14:30 Waist インストラクター未確定 | |
| | close | | close | | 15:00 ~ 16:00 Back & Arm Aika.S | 16:30 ~ 17:30 Basic Aika.S | close | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Aika.S |
| 18:00 ~ 19:00 Waist インストラクター未確定 Basic anna.S | Basic anna.S | Back & Arm Aoi.N | 18:00 ~ 19:00 Waist インストラクター未確定 Basic anna.S | jump to burn Aika.S | 18:00 ~ 19:00 Basic Aoi.N | 19:30 ~ 20:30 Body Balance Aoi.N | 19:30 ~ 20:30 Waist インストラクター未確定 Basic Aika.S | 21:00 ~ 22:00 jump to burn Aika.S |
| 19:30 ~ 20:30 Basic anna.S | Waist インストラクター未確定 Body Balance anna.S | jump to burn Aika.S | 21:00 ~ 22:00 Waist インストラクター未確定 Hip & Leg Aoi.N | | | | | |

■ : 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。