

pilatesK 新宿店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/14 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip Punch Kanna	Back&Arm NOERU.S	Release&Strength Mirai.B	Shape up waist Yuuki	jump to burn Kanna		Reset Flow NOERU.S	Basic Momoka.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning Kanna	Waist Rio.Y	Back & Spine NOERU.S	Hip & Leg Momoka.Y	Back & Arm Yuuki		Stretch & Conditioning Yuuki	Shape up waist Kanna
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
Pilates Cardio Rio.Y	Reset Flow NOERU.S	Pre Basic Mirai.B	jump to burn NOERU.S	Hip Punch Kanna		Basic Momoka.Y	Animal Stretch Yuuki
close	close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Spine Yuuki	16:30 ~ 17:30 Animal Stretch Yuuki		close	close
			16:30 ~ 17:30 Basic Momoka.Y				
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm NOERU.S				
			18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Yuuki	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mirai.B			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic Momoka.Y	Release&Strength Rio.Y	Basic Momoka.Y				jump to burn Kanna	Hip & Leg Rio.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm Yuuki	Hip & Leg Momoka.Y	Hip Punch NOERU.S				Release&Strength Rio.Y	Reset Flow Mirai.B

pilatesK 新宿店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Spine NOERU.S	Waist NOERU.S	Basic Kanna	Pilates Cardio Rio.Y		jump to burn NOERU.S	Animal Stretch Kanna	Back & Arm Miku.i	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic Momoka.Y	Hip Punch Kanna	Waist Rio.Y	Animal Stretch Yuuki		Back & Spine Yuuki	Basic Momoka.Y	Hip & Leg Momoka.Y	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
jump to burn NOERU.S	Back & Arm NOERU.S	Back & Spine Yuuki	Hip & Leg Rio.Y		Reset Flow NOERU.S	Shape up waist Kanna	Pilates Cardio Rio.Y	
close	close	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Kanna	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yuuki		close	15:00 ~ 16:00 Basic Momoka.Y	15:00 ~ 16:00 Back & Spine NOERU.S	
		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Rio.Y						
		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yuuki						
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Momoka.Y	17:30 ~ 18:30 Reset Flow NOERU.S					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		close	close	close	
Stretch & Conditioning Reina.I	Basic Rio.Y							18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yuuki
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30
Hip Punch Kanna	Animal Stretch Yuuki							Basic Rio.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Pre Basic Reina.I	Pilates Cardio Rio.Y						Shape up waist Yuuki	

🟢：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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/14 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
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
Shape up waist	Hip & Leg	jump to burn	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Release&Strength	Basic	Hip Punch
Kanna	Momoka.Y	Kanna	Miku.i	Momoka.Y	Rio.Y	Momoka.Y	Kanna
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Spine	Hip Punch	Basic	Reset Flow	Shape up waist	Back & Arm	Animal Stretch	Basic
Yuuki	Kanna	Momoka.Y	NOERU.S	Yuuki	Yuuki	Yuuki	Momoka.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Waist	Back & Spine	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio	Hip & Leg	jump to burn
Kanna	Rio.Y	NOERU.S	Miku.i	Momoka.Y	Rio.Y	Momoka.Y	Kanna
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close
	Basic	Hip & Leg					
	Momoka.Y	Momoka.Y					
	16:30 ~ 17:30	jump to burn					
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	18:00 ~ 19:00
Waist	Shape up waist	Animal Stretch	Hip & Leg	Shape up waist	Reset Flow		
Rio.Y	Kanna	Kanna	Momoka.Y	Kanna	NOERU.S		
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
jump to burn	Back & Spine	Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Release&Strength		
NOERU.S	Yuuki	NOERU.S	Kanna	Rio.Y	Rio.Y		
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
Release&Strength	Basic	jump to burn	Reset Flow	Hip Punch	Waist		
Rio.Y	Kanna	Kanna	NOERU.S	Kanna	NOERU.S		

pilatesK 新宿店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Hip & Leg	Animal Stretch	Shape up waist	Back & Spine	Release&Strength
Kanna	Momoka.Y	Yuuki	Kanna	NOERU.S	Rio.Y
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Back & Arm	jump to burn	Basic	Waist	Reset Flow
Mirai.B	Yuuki	Kanna	Yuuki	Rio.Y	NOERU.S
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning	Hip Punch	Hip & Leg	Waist
NOERU.S	Momoka.Y	Yuuki	Kanna	Momoka.Y	Rio.Y
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	15:00 ~ 16:00	close
Hip Punch	Back & Spine			Pilates Cardio	
Kanna	Yuuki			Rio.Y	
16:30 ~ 17:30	Reset Flow			Basic	
NOERU.S			Momoka.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	close
Pre Basic	Hip Punch			Hip Punch	
Mirai.B				NOERU.S	
close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00
		Basic	Hip & Leg		Back & Spine
		Momoka.Y	Momoka.Y		Yuuki
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		jump to burn
Hip Punch	Back & Spine		Kanna		
Kanna	Yuuki				
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	Basic			Shape up waist	
Momoka.Y	Momoka.Y			Yuuki	

👉 : 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。