pilatesK　新宿西口　【　04/01　～　04/08　】　スケジュール

2026/03/13　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 Basic sayaka.K	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic mizuki.H	10:30 ～ 11:30 Basic sayaka.K	10:30 ～ 11:30 Waist Marika.h	close	10:30 ～ 11:30 Stretch＆Conditioning Marika.h	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg KANAKO.H
12:00 ～ 13:00 Pre Basic Yoko.y		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg KANAKO.H	12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning HARUKA.	12:30 ～ 13:30 Basic sayaka.K		12:00 ～ 13:00 Basic sayaka.K	12:00 ～ 13:00 Release&Strength Ayumi.S
close		13:30 ～ 14:30 Shape up waist mizuki.H	13:30 ～ 14:30 Waist Marika.h	14:30 ～ 15:30 Stretch＆Conditioning Marika.h		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Marika.h	close
		close	15:00 ～ 16:00 jump to burn sayaka.K	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm sayaka.K		close	
			17:30 ～ 18:30 Back＆Arm HARUKA.	close			
18:00 ～ 19:00 Basic KANAKO.H	18:00 ～ 19:00 Waist KANAKO.H	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm sayaka.K	close			18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg KANAKO.H	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Marika.h
19:30 ～ 20:30 Waist Marika.h	19:30 ～ 20:30 Basic KANAKO.H	19:30 ～ 20:30 Stretch＆Conditioning Marika.h				19:30 ～ 20:30 jump to burn sayaka.K	19:30 ～ 20:30 Basic sayaka.K
21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg KANAKO.H	21:00 ～ 22:00 jump to burn sayaka.K	21:00 ～ 22:00 Basic sayaka.K				21:00 ～ 22:00 Basic KANAKO.H	21:00 ～ 22:00 Stretch＆Conditioning Marika.h

pilatesK　新宿西口　【　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
close	10:30 ～ 11:30 Basic KANAKO.H	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg KANAKO.H	10:30 ～ 11:30 Basic KANAKO.H	close	10:30 ～ 11:30 jump to burn sayaka.K	10:30 ～ 11:30 Basic KANAKO.H	close
	12:00 ～ 13:00 Shape up waist Ayumi.S	12:00 ～ 13:00 Pre Basic mizuki.H	12:30 ～ 13:30 Release&Strength Ayumi.S		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg KANAKO.H	12:00 ～ 13:00 Waist Marika.h	
	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg KANAKO.H	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Marika.h	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg KANAKO.H		13:30 ～ 14:30 Stretch＆Conditioning Marika.h	13:30 ～ 14:30 jump to burn sayaka.K	
	close	15:00 ～ 16:00 Basic KANAKO.H	16:30 ～ 17:30 Shape up waist Ayumi.S		15:00 ～ 16:00 Waist KANAKO.H	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg KANAKO.H	
			close				
		17:30 ～ 18:30 Pre Basic mizuki.H			17:30 ～ 18:30 Back＆Arm Marika.h	17:30 ～ 18:30 Basic sayaka.K	
18:00 ～ 19:00 Basic sayaka.K	18:00 ～ 19:00 Waist Marika.h	close			close	close	18:00 ～ 19:00 Stretch＆Conditioning Marika.h
19:30 ～ 20:30 Back＆Arm HARUKA.	19:30 ～ 20:30 Release&Strength Ayumi.S						19:30 ～ 20:30 Basic sayaka.K
21:00 ～ 22:00 Waist HARUKA.	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Marika.h						21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 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　【　04/17　～　04/24　】　スケジュール

2026/03/13　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 Release&Strength Ayumi.S	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 KANAKO.H	10:30 ～ 11:30 jump to burn sayaka.K	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 KANAKO.H	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 KANAKO.H	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Marika.h
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 sayaka.K	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Marika.h	12:30 ～ 13:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Marika.h		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Marika.h	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 sayaka.K		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 KANAKO.H
13:30 ～ 14:30 Shape up waist Ayumi.S	13:30 ～ 14:30 Release&Strength Ayumi.S	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 sayaka.K		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 KANAKO.H	close		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Marika.h
close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 KANAKO.H	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Marika.h		close			close
	17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Marika.h	close					
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 HARUKA.	close			18:00 ～ 19:00 jump to burn sayaka.K	18:00 ～ 19:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Marika.h	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Marika.h	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 sayaka.K
19:30 ～ 20:30 jump to burn sayaka.K				19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Marika.h	19:30 ～ 20:30 Shape up waist Ayumi.S	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 KANAKO.H	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 KANAKO.H
21:00 ～ 22:00 Stretch＆Conditioning 🔰 HARUKA.				21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 sayaka.K	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Marika.h	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 KANAKO.H	21:00 ～ 22:00 jump to burn sayaka.K

pilatesK　新宿西口　【　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 Pre Basic 🔰 mizuki.H	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Yoko.y	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 sayaka.K	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 KANAKO.H	close
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 KANAKO.H	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 sayaka.K		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Marika.h	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 mizuki.H	
13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 KANAKO.H	14:30 ～ 15:30 Release&Strength Ayumi.S		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 sayaka.K	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 KANAKO.H	
15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Marika.h	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 sayaka.K		close	15:00 ～ 16:00 Pre Basic 🔰 mizuki.H	
	close				
17:30 ～ 18:30 Pre Basic 🔰 mizuki.H				17:30 ～ 18:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Marika.h	
close			18:00 ～ 19:00 Shape up waist Ayumi.S	close	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 KANAKO.H
			19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Marika.h		19:30 ～ 20:30 Shape up waist Ayumi.S
			21:00 ～ 22:00 Release&Strength Ayumi.S		21:00 ～ 22:00 jump to burn 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。