

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm		Body Balance	Basic	Waist		Hip & Leg	Waist		
Aika.S		anna.S	Aoi.N	Erika.F		Aika.S	Erika.F		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist		jump to burn	Hip & Leg	Pre Basic		Waist	Hip & Leg		
Erika.F		Aika.S	anna.S	Aoi.N		Erika.F	anna.S		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Hip & Leg	Waist	Pilates Cardio		Back & Arm			
		anna.S	Erika.F	Aoi.N		Aika.S			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
	Pre Basic		Waist						
Aoi.N	Erika.F								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
						Basic	Waist	Basic	jump to burn
						anna.S	Erika.F	Aika.S	Aika.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
						Waist	Basic	Waist	jump to burn
Erika.F	Aika.S	Erika.F		Aika.S	anna.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
						Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic
anna.S	anna.S	Aika.S		anna.S	Aika.S				

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Pilates Cardio	Basic	jump to burn		Waist	Basic			
	Aoi.N	anna.S	Aika.S		Erika.F	anna.S			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning		Basic	Waist			
	Aika.S	Aoi.N	anna.S		anna.S	Erika.F			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Back & Arm	Basic	Back & Arm		Waist	BodyBalance			
	Aoi.N	anna.S	Aika.S		Erika.F	anna.S			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Pilates Cardio				Basic			Hip & Leg		Waist
Aoi.N				anna.S			anna.S		Erika.F
17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
						anna.S	Waist	Back & Arm	
				Erika.F	anna.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
						Body Balance	Waist	Pre Basic	
anna.S	Erika.F			Aoi.N					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
						Waist	Basic	Hip & Leg	
Erika.F	Aika.S			Aika.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
						Pre Basic	Waist	Pilates Cardio	
Aoi.N	Erika.F			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 新潟店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/12 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 Basic Aika.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aoi.N	10:30 ~ 11:30 Basic anna.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm anna.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance Aoi.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm anna.S	
12:00 ~ 13:00 Waist Erika.F	12:00 ~ 13:00 Body Balance anna.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Aoi.N		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Aoi.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg anna.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aoi.N	
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Aika.S	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Aoi.N	14:30 ~ 15:30 Basic anna.S		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg anna.S			13:30 ~ 14:30 Basic anna.S	
close	15:00 ~ 16:00 Waist Erika.F	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Aoi.N						
	17:30 ~ 18:30 Basic anna.S							
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg anna.S	close	close		18:00 ~ 19:00 jump to burn Aika.S	18:00 ~ 19:00 Waist Erika.F		18:00 ~ 19:00 Body Balance Aoi.N	18:00 ~ 19:00 Basic Aika.S
19:30 ~ 20:30 Waist Erika.F				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Aoi.N	19:30 ~ 20:30 Basic Aika.S		19:30 ~ 20:30 Waist Erika.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aoi.N
21:00 ~ 22:00 Basic anna.S				21:00 ~ 22:00 Basic Aika.S	21:00 ~ 22:00 Waist Erika.F		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Aoi.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Aika.S

pilatesK 新潟店

【 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 Back & Arm Aika.S	10:30 ~ 11:30 Waist Erika.F	close	10:30 ~ 11:30 Basic Aika.S	10:30 ~ 11:30 Waist Erika.F	close
12:00 ~ 13:00 Basic anna.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Aika.S		12:00 ~ 13:00 Waist Erika.F	12:00 ~ 13:00 Basic Aika.S	
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Aika.S	14:30 ~ 15:30 Waist Erika.F		13:30 ~ 14:30 jump to burn Aika.S	13:30 ~ 14:30 Waist Erika.F	
15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Aoi.N	16:30 ~ 17:30 Basic anna.S			15:00 ~ 16:00 Body Balance Aoi.N	
17:30 ~ 18:30 Basic anna.S				17:30 ~ 18:30 Back & Arm Aika.S	
close	close				
			18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Aoi.N	18:00 ~ 19:00 Waist Erika.F	
			19:30 ~ 20:30 Waist Erika.F	19:30 ~ 20:30 jump to burn Aika.S	
			21:00 ~ 22:00 Pre Basic Aoi.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg anna.S	

👉 : 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。