

pilatesK 新宿店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/14 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Power up Control Kanna	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Momoka.Y	close	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mirai.B	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yuuki	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rio.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kanna	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuuki	12:00 ~ 13:00 Power up Control Kanna	12:30 ~ 13:30 Back & Spine NOERU.S		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kanna	12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yuuki	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Rio.Y	12:00 ~ 13:00 Waist Rio.Y
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kanna	13:30 ~ 14:30 Hip Punch NOERU.S	14:30 ~ 15:30 Basic Momoka.Y		13:30 ~ 14:30 Basic Momoka.Y	13:30 ~ 14:30 Reset Flow NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rio.Y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rio.Y	13:30 ~ 14:30 Power up Control Kanna
close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kanna	16:30 ~ 17:30 Hip Punch NOERU.S		15:00 ~ 16:00 Shape up waist Kanna	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuuki	close	close	close
	16:30 ~ 17:30 Reset Flow NOERU.S	close		16:30 ~ 17:30 Pre Basic Mirai.B	16:30 ~ 17:30 Hip Punch NOERU.S			
	18:00 ~ 19:00 Waist Rio.Y			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Momoka.Y	18:00 ~ 19:00 Body Balance Rio.Y			
	18:00 ~ 19:00 Waist Rio.Y			close	close			
19:30 ~ 20:30 Back & Spine NOERU.S	19:30 ~ 20:30 Waist Yuuki	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Rio.Y						
21:00 ~ 22:00 Basic Rio.Y	21:00 ~ 22:00 Hip Punch NOERU.S	21:00 ~ 22:00 Reset Flow NOERU.S						

pilatesK 新宿店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Waist Yuuki	10:30 ~ 11:30 Reset Flow NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rio.Y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Rio.Y	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mirai.B	10:30 ~ 11:30 Reset Flow NOERU.S	10:30 ~ 11:30 Basic Yuuki	10:30 ~ 11:30 Power up Control Kanna
12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Kanna	12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kanna	12:00 ~ 13:00 Hip Punch NOERU.S	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yuuki	12:00 ~ 13:00 Power up Control Kanna	12:00 ~ 13:00 Hip Punch NOERU.S
13:30 ~ 14:30 Body Balance Rio.Y	14:30 ~ 15:30 Hip Punch NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Body Balance Rio.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Rio.Y	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mirai.B	13:30 ~ 14:30 Waist NOERU.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuuki	13:30 ~ 14:30 Basic Azumi.S
close	15:00 ~ 16:00 Back & Spine Yuuki	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm NOERU.S
	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Momoka.Y						16:30 ~ 17:30 Shape up waist Kanna
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Rio.Y						18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Azumi.S
	close						18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Yuuki
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Momoka.Y		19:30 ~ 20:30 Power up Control Kanna	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yuuki	19:30 ~ 20:30 Basic Momoka.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Momoka.Y		
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yuuki		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Momoka.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Rio.Y	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Kanna	21:00 ~ 22:00 Back & Arm NOERU.S		
close		close	close	close	close	close	close

🟢：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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/14 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
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
Back & Spine	Back & Arm	Basic	Body Balance	Hip & Leg	Shape up waist	Animal Stretch	Basic
Yuuki	Yuuki	Momoka.Y	Rio.Y	Momoka.Y	Kanna	Yuuki	Momoka.Y
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic	Body Balance	Shape up waist	Back & Arm	Hip Punch	Basic	Hip & Leg	Pilates Barre
Momoka.Y	Rio.Y	Kanna	NOERU.S	NOERU.S	Yuuki	Momoka.Y	Kanna
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Shape up waist	Animal Stretch	Hip & Leg	Pre Basic	Basic	Power up Control	Back & Spine	Hip & Leg
Yuuki	Yuuki	Momoka.Y	Mirai.B	Momoka.Y	Kanna	Yuuki	Momoka.Y
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Hip & Leg						Basic	Shape up waist
Momoka.Y						Momoka.Y	Kanna
	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	
						Body Balance	
						Yuuki	
						18:00 ~ 19:00	
						Hip & Leg	
						Momoka.Y	
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
	Back & Spine	Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Hip Punch		
	NOERU.S	Yuuki	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		
	Stretch & Conditioning	Animal Stretch	Waist	Body Balance	Back & Arm	close	
	Rio.Y	Kanna	Yuuki	NOERU.S	Yuuki		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Reset Flow	Body Balance	Power up Control	Pilates Barre	Waist		
	NOERU.S	Yuuki	Kanna	Kanna	NOERU.S		

pilatesK 新宿店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30
Back & Spine	Waist		Pilates Barre			Hip Punch
Yuuki	Yuuki		Kanna			Kanna
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			12:30 ~ 13:30
Basic	Power up Control	close	Back & Arm			Waist
Momoka.Y	Kanna		Yuuki			Rio.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			14:30 ~ 15:30
Stretch & Conditioning	Shape up waist		Hip Punch			Animal Stretch
Yuuki	Yuuki		Kanna			Kanna
	15:00 ~ 16:00	14:00 ~ 15:00				16:30 ~ 17:30
	Pilates Barre	Stretch & Conditioning				Body Balance
	Kanna	Yuuki				Rio.Y
	close	15:30 ~ 16:30				
		Hip & Leg				
		Momoka.Y				
	17:30 ~ 18:30					
	Animal Stretch					
	Kanna					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Power up Control		Basic	Reset Flow			
Kanna		Momoka.Y	Mirai.B			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic		Body Balance	Hip & Leg			
Momoka.Y		Yuuki	Momoka.Y			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pilates Barre		Animal Stretch	Pre Basic			
Kanna		Yuuki	Mirai.B			

👉 : 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。