

pilatesK 新宿西口

【 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 Basic KANAKO.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn sayaka.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm YUKA.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic KANAKO.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mizuki.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rina.A	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg YUKA.I	12:00 ~ 13:00 Basic KANAKO.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn sayaka.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio YUKA.I	12:00 ~ 13:00 Basic YUKA.I		12:00 ~ 13:00 Basic YUKA.I	
13:30 ~ 14:30 Waist KANAKO.H	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Marika.h	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio YUKA.I		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KANAKO.H	13:30 ~ 14:30 Waist Marika.h		13:30 ~ 14:30 Waist Marika.h	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rina.A
close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg KANAKO.H	16:30 ~ 17:30 Basic sayaka.K		15:00 ~ 16:00 Waist YUKA.I	15:00 ~ 16:00 Back & Arm YUKA.I		close	close
	17:30 ~ 18:30 Waist Marika.h	close		17:30 ~ 18:30 Basic KANAKO.H	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Marika.h			
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Marika.h			close	close			
19:30 ~ 20:30 Basic YUKA.I	close	close					close	close
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Marika.h				close	close			

pilatesK 新宿西口

【 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 Hip & Leg KANAKO.H	10:30 ~ 11:30 Waist KANAKO.H	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayumi.S	10:30 ~ 11:30 Basic Karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg KANAKO.H	10:30 ~ 11:30 Basic KANAKO.H				
12:00 ~ 13:00 jump to burn Luuna.t	12:00 ~ 13:00 Basic sayaka.K		12:00 ~ 13:00 Basic KANAKO.H	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg YUKA.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Marika.h	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Marika.h	12:00 ~ 13:00 Waist YUKA.I			
13:30 ~ 14:30 Waist KANAKO.H	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg KANAKO.H		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Ayumi.S	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Basic KANAKO.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KANAKO.H		
15:00 ~ 16:00 Basic Luuna.t	16:30 ~ 17:30 jump to burn sayaka.K		close					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio YUKA.I
close	close			close		close	close				close
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Marika.h					18:00 ~ 19:00 Waist Marika.h	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg YUKA.I	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Marika.h	
			19:30 ~ 20:30 Waist KANAKO.H					19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio YUKA.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm YUKA.I	19:30 ~ 20:30 Basic YUKA.I	
close	close		close	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Marika.h		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Marika.h	21:00 ~ 22:00 Basic YUKA.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Azumi.S	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。

