

pilatesK 新潟店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/12 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 Waist Erika.F	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aoi.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm anna.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg anna.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Aika.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic anna.S		
12:00 ~ 13:00 Body Balance anna.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Aika.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Aoi.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Aika.S	12:00 ~ 13:00 Waist Erika.F		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Aoi.N		
13:30 ~ 14:30 Waist Erika.F	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg anna.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg anna.S		13:30 ~ 14:30 Basic Erika.F	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Aika.S		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg anna.S		
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Aoi.N	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Aoi.N		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Aika.S	15:00 ~ 16:00 Basic Erika.F		close	close	
	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Aika.S			17:30 ~ 18:30 Basic Erika.F	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Aika.S				
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Aika.S	close	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg anna.S	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Aoi.N
19:30 ~ 20:30 Basic anna.S								19:30 ~ 20:30 Waist Aika.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm anna.S
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Aika.S								21:00 ~ 22:00 Basic anna.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Aoi.N

pilatesK 新潟店

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

🟢 : 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。

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

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31						
月	火	水	木	金	土	日						
close	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
	jump to burn			Hip & Leg	Basic	Back & Arm						
	Aika.S			Aoi.N	anna.S	インストラクター未確定						
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
	Waist			Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Waist						
	Erika.F			anna.S	インストラクター未確定	anna.S						
	13:30 ~ 14:30			14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
	Back & Arm			Basic	Pre Basic	Waist	Basic					
	Aoi.N			Erika.F	Aoi.N	Erika.F	インストラクター未確定					
	15:00 ~ 16:00			15:30 ~ 16:30	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Waist	Stretch & Conditioning	Basic	Waist									
Erika.F	Aika.S	インストラクター未確定	Erika.F									
17:30 ~ 18:30	close	close	close	17:30 ~ 18:30			close					
Pre Basic				Waist								
Aoi.N				インストラクター未確定								
close				close				close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
										Basic	Waist	Waist
										Aika.S	インストラクター未確定	インストラクター未確定
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30					
Waist	Basic	Back & Arm										
Erika.F	anna.S	anna.S										
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Pilates Cardio	Body Balance	Basic										
Aoi.N	anna.S	インストラクター未確定										

👉 : 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。