

pilatesK 新宿店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/05/27 更新

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

pilatesK 新宿店

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

| 06/09 | 06/10 | 06/11 | 06/12 | 06/13 | 06/14 | 06/15 | 06/16 | | |
|---------------|------------------|----------------|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|
| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | | |
| 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 | | |
| Hip Punch | Hip & Leg | Reset Flow | Shape up waist | Power up Control | Waist | Pilates Barre | Reset Flow | | |
| Mirai.B | Momoka.Y | NOERU.S | Yuuki | Kanna | Kazane.M | Kanna | NOERU.S | | |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | | |
| Pre Basic | Back & Spine | Waist | Basic | Back & Arm | Shape up waist | Basic | Release&Strength | | |
| Mirai.B | Yuuki | Rio.Y | Rio.Y | Yuuki | Yuuki | Momoka.Y | Rio.Y | | |
| 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | | |
| Waist | Reset Flow | jump to burn | Waist | Hip & Leg | Release&Strength | Power up Control | jump to burn | | |
| YUKA. I | NOERU.S | NOERU.S | Rio.Y | Momoka.Y | Rio.Y | Kanna | NOERU.S | | |
| close | close | close | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | close | close | | |
| | | | | Pilates Barre | Back & Spine | | | | |
| | | | | Kanna | Yuuki | | | | |
| | | | | 16:30 ~ 17:30 | Basic | | | | |
| Momoka.Y | | | | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | |
| jump to burn | Waist | Shape up waist | Reset Flow | close | close | 18:00 ~ 19:00 | Reset Flow | | |
| NOERU.S | Kazane.M | Yuuki | NOERU.S | | | Basic | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |
| Waist | Pilates Barre | Hip Punch | Back & Spine | | | close | Waist | Back & Spine | |
| yuri.o | Kanna | NOERU.S | Yuuki | | NOERU.S | Yuuki | | | |
| 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 | 21:00 ~ 22:00 | | |
| Reset Flow | Release&Strength | Basic | jump to burn | | | Back & Arm | Hip Punch | | |
| NOERU.S | Rio.Y | Yuuki | NOERU.S | | | makiho | Kanna | | |

🟡：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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/27 更新

| 06/17 | 06/18 | 06/19 | 06/20 | 06/21 | 06/22 | 06/23 | 06/24 |
|--|--|--|--|---|-------|--|--|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 |
| 10:30 ~ 11:30 Hip Punch Kanna | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Momoka.Y | 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kanna | 10:30 ~ 11:30 Waist Kazane.M | 10:30 ~ 11:30 Power up Control Kanna | close | 10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yuuki | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Momoka.Y |
| 12:00 ~ 13:00 Waist makiho | 12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.Y | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuuki | 12:00 ~ 13:00 Release&Strength Mirai.B | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Marika.h | | 12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.Y | 12:00 ~ 13:00 Release&Strength Mirai.B |
| 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kanna | 13:30 ~ 14:30 Waist Seina.t | 13:30 ~ 14:30 Power up Control Kanna | 13:30 ~ 14:30 Shape up waist Yuuki | 14:30 ~ 15:30 Hip Punch Kanna | | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Momoka.Y | 13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mirai.B |
| close | close | close | 15:00 ~ 16:00 Pre Basic Mirai.B | 16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Marika.h | | close | close |
| | | | 16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yuuki | | | | |
| | | | 18:00 ~ 19:00 jump to burn Mirai.B | | | | |
| | | | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Momoka.Y | 18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yuuki | | | |
| 19:30 ~ 20:30 Power up Control Kanna | 19:30 ~ 20:30 Waist Kazane.M | 19:30 ~ 20:30 Reset Flow NOERU.S | close | close | | 19:30 ~ 20:30 Hip Punch NOERU.S | 19:30 ~ 20:30 Basic Momoka.Y |
| 21:00 ~ 22:00 Basic Momoka.Y | 21:00 ~ 22:00 Shape up waist Yuuki | 21:00 ~ 22:00 Hip Punch NOERU.S | | | | 21:00 ~ 22:00 Waist Kazane.M | 21:00 ~ 22:00 Reset Flow NOERU.S |
| 21:00 ~ 22:00 Basic Momoka.Y | 21:00 ~ 22:00 Shape up waist Yuuki | 21:00 ~ 22:00 Hip Punch NOERU.S | | | | 21:00 ~ 22:00 Back & Spine NOERU.S | 21:00 ~ 22:00 jump to burn NOERU.S |

pilatesK 新宿店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

| 06/25 | 06/26 | 06/27 | 06/28 | 06/29 | 06/30 |
|--|--|--|--|--|--|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
| 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuuki | 10:30 ~ 11:30 Reset Flow NOERU.S | 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Yuuki | 10:30 ~ 11:30 Basic Momoka.Y | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuuki | 10:30 ~ 11:30 Reset Flow NOERU.S |
| 12:00 ~ 13:00 Waist Kazane.M | 12:00 ~ 13:00 jump to burn NOERU.S | 12:00 ~ 13:00 Waist Kazane.M | 12:30 ~ 13:30 Back & Spine Yuuki | 12:00 ~ 13:00 Shape up waist Kanna | 12:00 ~ 13:00 Hip Punch NOERU.S |
| 13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yuuki | 13:30 ~ 14:30 Waist Kazane.M | 13:30 ~ 14:30 Hip Punch Kanna | 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Momoka.Y | 13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yuuki | 13:30 ~ 14:30 Basic Momoka.Y |
| close | close | 15:00 ~ 16:00 Back & Spine Yuuki | 16:30 ~ 17:30 Shape up waist Yuuki | close | close |
| | | 16:30 ~ 17:30 Power up Control Kanna | | | |
| | | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuuki | | | |
| | | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Momoka.Y | 18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.Y | | |
| 19:30 ~ 20:30 Shape up waist Yuuki | 19:30 ~ 20:30 Hip Punch NOERU.S | close | close | 19:30 ~ 20:30 Hip Punch Kanna | 19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yuuki |
| 21:00 ~ 22:00 Basic Momoka.Y | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Momoka.Y | | | 21:00 ~ 22:00 Waist Kazane.M | 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kanna |
| 21:00 ~ 22:00 Basic Momoka.Y | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Momoka.Y | | | 21:00 ~ 22:00 Power up Control Kanna | 21:00 ~ 22:00 Shape up waist Yuuki |

👉 : 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。