

pilatesK 新宿店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/06/16 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			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	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	18:00 ~ 19:00		
NOERU.S	Kazane.M	Yuuki	NOERU.S			Reset Flow			
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			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

2026/06/16 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	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	Pilates Barre	Waist	Power up Control		Shape up waist	Hip & Leg
Kanna	Momoka.Y	Kanna	Yuuki	Kanna		Yuuki	Momoka.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Basic	Back & Arm	Release&Strength	Back & Arm		Basic	Release&Strength
makiho	Momoka.Y	Yuuki	Mirai.B	Marika.h		Momoka.Y	Mirai.B
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
Pilates Barre	Waist	Power up Control	Shape up waist	Hip Punch		Hip & Leg	Pre Basic
Kanna	Seina.t	Kanna	Yuuki	Kanna		Momoka.Y	Mirai.B
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Pre Basic	Stretch & Conditioning			
			Mirai.B	Marika.h			
			16:30 ~ 17:30				
			Back & Spine				
			Yuuki				
			18:00 ~ 19:00				
			jump to burn				
			Mirai.B				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Back & Spine	Back & Arm				Waist	Basic
Momoka.Y	Yuuki	Miharu.K				Marika.h	Momoka.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Power up Control	Waist	Reset Flow				Hip Punch	Reset Flow
Kanna	Kanna	NOERU.S				NOERU.S	NOERU.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Shape up waist	Hip Punch				Back & Spine	jump to burn
Momoka.Y	Yuuki	NOERU.S				NOERU.S	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Reset Flow	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Spine	Reset Flow
Yuuki	NOERU.S	Yuuki	Momoka.Y	Yuuki	NOERU.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	jump to burn	Waist	Back & Spine	Waist	Hip Punch
Misa.K	NOERU.S	Kazane.M	Yuuki	Yuuki	NOERU.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Spine	Waist	Hip Punch	Hip & Leg	Back & Arm	Basic
Yuuki	Yumi.S	Kanna	Momoka.Y	Rina.U	Momoka.Y
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Back & Spine	Shape up waist		
		Yuuki	Yuuki		
		16:30 ~ 17:30			
		Power up Control			
		Kanna			
		18:00 ~ 19:00			
		Back & Arm			
		Yuuki			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:30	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Basic			Hip Punch	Back & Spine
Momoka.Y	Momoka.Y			Kanna	Yuuki
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist	Hip Punch			Waist	Pilates Barre
Yuuki	NOERU.S			HIBIKI	Kanna
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Hip & Leg			Power up Control	Shape up waist
Momoka.Y	Momoka.Y			Kanna	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。