

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30 Waist Yumi.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Marika.h	close	10:30 ~ 11:30 Basic KANAKO.H	10:30 ~ 11:30 Waist Marika.h	10:30 ~ 11:30 Basic YUKA.I	close		
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio YUKA.I	12:30 ~ 13:30 Waist Yumi.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Marika.h	12:00 ~ 13:00 Basic KANAKO.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg YUKA.I			
	13:30 ~ 14:30 Basic YUKA.I	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KANAKO.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Marika.h	14:30 ~ 15:30 Waist Yumi.S			
	18:00 ~ 19:00 Body Balance Mifuyu			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg KANAKO.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Marika.h	18:00 ~ 19:00 Waist Yumi.S			
	19:30 ~ 20:30 Waist Yumi.S			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Marika.h	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Marika.h	19:30 ~ 20:30 jump to burn MOMOKA.K			
	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mifuyu			21:00 ~ 22:00 Basic KANAKO.H	21:00 ~ 22:00 Waist Yumi.S	21:00 ~ 22:00 Body Balance MOMOKA.K			
	close			close		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg KANAKO.H		16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio YUKA.I	
	close			close		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio YUKA.I		close	
	close			close		close			
	close			close		close			
close		close		close					
close		close		close					

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 Back & Arm YUKA.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio YUKA.I	close	10:30 ~ 11:30 Waist Yumi.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg KANAKO.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Marika.h	close	10:30 ~ 11:30 Waist Yumi.S		
12:00 ~ 13:00 Waist Yumi.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg KANAKO.H		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio YUKA.I	12:00 ~ 13:00 Waist Marika.h	12:30 ~ 13:30 Basic KANAKO.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Marika.h		
13:30 ~ 14:30 jump to burn NOERU.S	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm YUKA.I	13:30 ~ 14:30 Basic KANAKO.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Marika.h		13:30 ~ 14:30 Waist Yumi.S		
close			close		15:00 ~ 16:00 Body Balance MOMOKA.K		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg KANAKO.H		
close			close		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Marika.h		close		
18:00 ~ 19:00 Basic KANAKO.H			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg KANAKO.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio YUKA.I	18:00 ~ 19:00 Body Balance Mifuyu		close		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg KANAKO.H
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio YUKA.I			19:30 ~ 20:30 Basic KANAKO.H	19:30 ~ 20:30 Waist Yumi.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg KANAKO.H		close		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Marika.h
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg KANAKO.H			21:00 ~ 22:00 Waist Yumi.S	21:00 ~ 22:00 Basic YUKA.I	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mifuyu		close		21:00 ~ 22:00 Basic KANAKO.H
close			close		close		close		
close			close		close		close		
close		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。

pilatesK 新宿西口

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/12 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance		Back & Arm	Basic	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Basic
Mifuyu		Marika.h	KANAKO.H	KANAKO.H		Marika.h	KANAKO.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn		Hip & Leg	Back & Arm	Body Balance		Basic	Hip & Leg
Mifuyu		YUKA.I	Marika.h	NOERU.S		KANAKO.H	KANAKO.H
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic		Back & Arm	
		Marika.h	KANAKO.H	KANAKO.H		Marika.h	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
	Pilates Cardio	jump to burn					
	YUKA.I	NOERU.S					
	close						
		17:30 ~ 18:30					
		Waist					
		Marika.h					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning	Waist	Basic			Pilates Cardio	Waist	
Marika.h	Yumi.S	YUKA.I			YUKA.I	Yumi.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio		jump to burn	Back & Arm		
KANAKO.H	KANAKO.H	YUKA.I		Kanna	Marika.h		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm	Hip & Leg	Waist		Waist	Stretch & Conditioning		
Marika.h	KANAKO.H	Yumi.S		Yumi.S	Marika.h		

pilatesK 新宿西口

【 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
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Pilates Cardio		Back & Arm
	Marika.h	YUKA.I	YUKA.I		Marika.h
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Back & Arm	Pilates Cardio	Waist		Stretch & Conditioning
	Marika.h	YUKA.I	Yumi.S		Marika.h
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	Basic	Body Balance	Back & Arm		Waist
	YUKA.I	Erina.K	YUKA.I		Yumi.S
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
	Basic	Body Balance			
	YUKA.I	Erina.K			
	close				
	17:30 ~ 18:30				
	jump to burn				
	Erina.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic	Hip & Leg			Hip & Leg	
YUKA.I	YUKA.I			KANAKO.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Waist		Pilates Cardio		
YUKA.I	Yumi.S		YUKA.I		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Waist	Pilates Cardio		Basic		
Yumi.S	YUKA.I		KANAKO.H		

👉 : 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。