

pilatesK 新宿店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/16 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm	Hip Punch	Shape up waist	Body Balance	Waist		Reset Flow	Pre Basic	
Miku	Kanna	Kanna	Yuuki	未定		honoka	KANAKO.H	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Reset Flow	Pilates Barre	Back & Arm	Waist	Pilates Barre		Basic	Hip & Leg	
NOERU.S	Kanna	NOERU.S	NOERU.S	Kanna		Yuuki	KANAKO.H	
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	
Hip & Leg	Basic	Animal Stretch	Reset Flow	Back & Arm		Shape up waist	Hip Punch	
Miku	Momoka.Y	Kanna	yuuki	未定		honoka	Kanna	
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close
			Pre Basic	Power up Control				
			Yuuki	Kanna				
			16:30 ~ 17:30					
			Pilates Barre					
			yuuki					
			18:00 ~ 19:00					
			Back & Spine					
			NOERU.S					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Animal Stretch	Waist	Basic				Hip Punch	Pilates Barre	
Kanna	Yuuki	Momoka.y				NOERU.S	Kanna	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip Punch	Hip & Leg	Back & Spine	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Kanna	Momoka.Y	Yuuki				Back & Arm	Waist	
						Yuuki	NOERU.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist	Body Balance	Hip & Leg			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Rina.T	Yuuki	Momoka.y			NOERU.S	Power up Control		
						NOERU.S	Kanna	

pilatesK 新宿店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
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
Waist	Pilates Barre	Basic	Shape up waist	Hip & Leg	Basic	Back & Spine	Hip & Leg
Yuuki	yuuki	Momoka.y	maika.O	Miku	Momoka.y	NOERU.S	Momoka.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip Punch	Basic	Power up Control	Back & Arm	Body Balance	Hip Punch	Pre Basic	Shape up waist
NOERU.S	Kanna	Kanna	Yuuki	NOERU.S	Kanna	Yuuki	Yuuki
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Power up Control	Back & Spine	Beauty Conditioning	Back & Arm	Beauty Conditioning	Reset Flow	Basic
Yuuki	yuuki	NOERU.S	maika.O	Miku	Momoka.y	NOERU.S	Momoka.Y
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close
		Beauty Conditioning	Back & Spine				
		Momoka.y	Yuuki				
		16:30 ~ 17:30					
			Shape up waist				
			Kanna				
			18:00 ~ 19:00				
			Reset Flow				
			NOERU.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Basic			Animal Stretch	Back & Arm	Basic	Back & Spine
Momoka.y	Momoka.y			Kanna	Yuuki	Momoka.y	NOERU.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Animal Stretch	Hip & Leg	close	close	Back & Spine	Power up Control	Hip & Leg	Pre Basic
Kanna	Momoka.y			NOERU.S	Kanna	YUKA.I	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
Basic	Back & Spine			Waist	Pre Basic	Shape up waist	Reset Flow
Momoka.y	Yuuki			Kanna	Yuuki	YUKA.I	NOERU.S

🟢：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/16 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
金	土	日	月	火	水	木	金
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 Kanna	Power up Control Kanna	Back & Arm chinatsu.S	Pilates Barre Kanna	Hip & Leg Momoka.y	Basic 未定	Hip Punch NOERU.S	Back & Spine 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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm NOERU.S	Beauty Conditioning Momoka.y	Pilates Barre Kanna	Back & Arm NOERU.S	Basic Momoka.y	Beauty Conditioning Momoka.y	Pre Basic Yuuki	Animal Stretch Kanna
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Barre Kanna	Shape up waist natsuko	Basic chinatsu.S	Back & Spine NOERU.S	Hip Punch NOERU.S	Waist Yuuki	Reset Flow NOERU.S	Basic Momoka.y
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	Hip Punch Kanna	Animal Stretch Kanna	Shape up waist Kanna				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
	Pilates Barre natsuko		Hip & Leg Kanna				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Basic Momoka.y		Reset Flow NOERU.S					
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist NOERU.S				Pre Basic Yuuki	Animal Stretch Yuuki	Shape up waist Yuuki	Beauty Conditioning Momoka.y
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist Yuuki				Back & Spine NOERU.S	Hip & Leg Momoka.y	Basic Momoka.y	Reset Flow NOERU.S
21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Animal Stretch Yuuki				Body Balance Yuuki	Shape up waist Yuuki	Hip & Leg Momoka.Y	Waist NOERU.S

pilatesK 新宿店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31					
土	日	月	火	水	木	金					
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					
Basic 未定	Power up Control Kanna	Pre Basic Yuuki	Power up Control Ako	Hip & Leg Momoka.Y	Animal Stretch Yuuki	Reset Flow NOERU.S					
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					
Hip Punch Kanna	Waist Hinata.T	Hip Punch NOERU.S	Body Balance Yuuki	Basic 未定	Back & Spine Yuuki	Hip & Leg Momoka.Y					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Body Balance NOERU.S	Shape up waist Kanna	Back & Arm Yuuki	Back & Spine Ako	Beauty Conditioning Momoka.Y	Basic 未定	Hip Punch NOERU.S					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close					
Basic 未定	Waist Hinata.T										
16:30 ~ 17:30											
Reset Flow NOERU.S											
18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	close					
Power up Control Kanna											
18:00 ~ 19:00							Body Balance NOERU.S	Back & Arm NOERU.S	Hip Punch NOERU.S	Reset Flow NOERU.S	Pre Basic Yuuki
							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Basic 未定	Waist Kanna	Hip & Leg Momoka.Y	Hip Punch NOERU.S	Shape up waist Kanna					
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
		Waist NOERU.S	Reset Flow NOERU.S	Body Balance NOERU.S	Basic 未定	Animal Stretch 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。