

pilatesK 新宿西口

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/12 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 Back & Arm Marika.h	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg KANAKO.H	10:30 ~ 11:30 Waist Yumi.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Maari	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio YUKA.I	10:30 ~ 11:30 Waist Yumi.S
12:30 ~ 13:30 Shape up waist YUKA.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Marika.h	12:00 ~ 13:00 Pre Basic KANAKO.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg KANAKO.H		12:00 ~ 13:00 Waist Yumi.S	12:30 ~ 13:30 Body Balance NOERU.S
close		13:30 ~ 14:30 Basic KANAKO.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KANAKO.H	14:30 ~ 15:30 Body Balance Maari		13:30 ~ 14:30 Basic YUKA.I	close
		close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio YUKA.I	16:30 ~ 17:30 Waist Yumi.S		close	
			17:30 ~ 18:30 Shape up waist YUKA.I	close			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg KANAKO.H		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Marika.h	18:00 ~ 19:00 Waist Yumi.S			close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist YUKA.I
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio YUKA.I		19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Marika.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Marika.h	19:30 ~ 20:30 Pre Basic KANAKO.H			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg YUKA.I
21:00 ~ 22:00 Basic KANAKO.H		21:00 ~ 22:00 Waist Yumi.S	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Marika.h	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg KANAKO.H			21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio YUKA.I

pilatesK 新宿西口

【 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	
close	10:30 ~ 11:30 Basic KANAKO.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sae	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Marika.h	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg KANAKO.H	10:30 ~ 11:30 Basic KANAKO.H	close	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg KANAKO.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Marika.h	12:30 ~ 13:30 Basic KANAKO.H		12:00 ~ 13:00 Pre Basic KANAKO.H	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Marika.h		
	13:30 ~ 14:30 Waist Yumi.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn Sae	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning Marika.h		13:30 ~ 14:30 Waist Yumi.S	close		
	close	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning Marika.h	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio YUKA.I		close			
		17:30 ~ 18:30 Waist Yumi.S	close					
	18:00 ~ 19:00 Waist Yumi.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio YUKA.I			close	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Marika.h		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Kanna
	19:30 ~ 20:30 jump to burn yukino	19:30 ~ 20:30 Waist Yumi.S	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sae			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Marika.h		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio YUKA.I
	21:00 ~ 22:00 Basic yukino	21:00 ~ 22:00 Back & Arm YUKA.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Marika.h			21:00 ~ 22:00 jump to burn Kanna		21:00 ~ 22:00 Waist Yumi.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 新宿西口

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/12 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 Back & Arm Marika.h	10:30 ~ 11:30 Basic KANAKO.H	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Marika.h	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic KANAKO.H	10:30 ~ 11:30 Waist Yumi.S	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn yukino		
12:00 ~ 13:00 Waist Yumi.S	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Marika.h	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg KANAKO.H		12:00 ~ 13:00 Waist Yumi.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio YUKA.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Marika.h		
13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Marika.h	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KANAKO.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Marika.h		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KANAKO.H	close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist yukino		
18:00 ~ 19:00 jump to burn yukino	15:00 ~ 16:00 jump to burn MOMOKA.K	16:30 ~ 17:30 Pre Basic KANAKO.H		18:00 ~ 19:00 Shape up waist YUKA.I			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Marika.h	18:00 ~ 19:00 jump to burn MOMOKA.K	18:00 ~ 19:00 Basic KANAKO.H
	close	close		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg KANAKO.H			19:30 ~ 20:30 Pre Basic KANAKO.H	19:30 ~ 20:30 Waist Yumi.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Marika.h
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Marika.h			21:00 ~ 22:00 Basic yukino			21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio YUKA.I	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Marika.h	21:00 ~ 22:00 Body Balance MOMOKA.K

pilatesK 新宿西口

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