

pilatesK 新宿店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/14 更新			
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08				
土	日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Back & Arm 🌱	Body Balance		Reset Flow	Body Balance	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Shape up waist				
NOERU.S	Akane		NOERU.S	Yuuki	NOERU.S	NOERU.S	Akane				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Hip Punch	Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Shape up waist	Basic 🌱				
Kanna	momoka.y		Hinata.H	momoka.y	Akane	Yuuki	Hinata.H				
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				
Basic 🌱	Pilates Workout		Hip Punch	Back & Spine	Waist 🌱	Reset Flow	Waist 🌱				
Hinata.H	Akane		NOERU.S	Yuuki	NOERU.S	NOERU.S	Yuuki				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00				
jump to burn	Hip & Leg 🌱						Pilates Workout				
NOERU.S	momoka.y						Akane				
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30				
Shape up waist							Basic 🌱				
Kanna							Hinata.H				
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00				
Pre Basic 🌱							Back & Spine				
Yuuki							Yuuki				
close							close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								Pre Basic 🌱	Reset Flow	Pilates Workout	Basic 🌱
								Yuuki	NOERU.S	Akane	Hinata.H
								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
								Back & Arm 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Body Balance
								NOERU.S	NOERU.S	Hinata.H	Yuuki
								21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Animal Stretch							Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	close	
Yuuki							momoka.y	Akane	Yuuki		

pilatesK 新宿店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール													
08/09		08/10		08/11		08/12		08/13		08/14		08/15		08/16	
日		月		火		水		木		金		土		日	
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		Animal Stretch		Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱		Reset Flow		Shape up waist		Basic 🌱		jump to burn	
NOERU.S		Yuuki		momoka.y		Yuuki		NOERU.S		Akane		Hinata.H		Akane	
12:30 ~ 13:30		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	
Pre Basic 🌱		Waist 🌱		Hip Punch		Animal Stretch		Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱		Pilates Workout		Hip & Leg 🌱	
Yuuki		NOERU.S		NOERU.S		Yuuki		momoka.y		Hinata.H		Akane		momoka.y	
14:30 ~ 15:30		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	
Reset Flow		Body Balance		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Pilates Workout		Beauty Conditioning 🌱		Shape up waist	
NOERU.S		Yuuki		Hinata.H		momoka.y		NOERU.S		Akane		momoka.y		Akane	
16:30 ~ 17:30		close		15:00 ~ 16:00		close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Body Balance				Beauty Conditioning 🌱								Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱	
Yuuki				momoka.y								Hinata.H		momoka.y	
				16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30		Body Balance	
				jump to burn											
				NOERU.S											
				18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00			
				Basic 🌱								Hip & Leg 🌱			
				Hinata.H								momoka.y			
18:00 ~ 19:00				close								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱				Body Balance		jump to burn							
momoka.y		Akane				Yuuki		NOERU.S							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Basic 🌱		Hip Punch				Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱							
Hinata.H		NOERU.S				momoka.y		Akane							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				Back & Spine		Hip Punch							
momoka.y		Hinata.H		Yuuki		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時間前を切つての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		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/14 更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
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 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Shape up waist	Basic 🌱	
momoka.y	Hinata.H	Yuuki	NOERU.S	Miku	Yuuki	Yuuki	Hinata.H	
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 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Waist 🌱	Reset Flow	Hip Punch	Basic 🌱	Body Balance	
Hinata.H	NOERU.S	Hinata.H	AKane	NOERU.S	NOERU.S	Hinata.H	NOERU.S	
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	
Beauty Conditioning 🌱	Reset Flow	Animal Stretch	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Animal Stretch	Back & Spine	
momoka.y	NOERU.S	Yuuki	NOERU.S	Miku	Hinata.H	Yuuki	NOERU.S	
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	
					Shape up waist	Basic 🌱		
					Yuuki	Hinata.H		
					16:30 ~ 17:30			
					Basic 🌱			
					Hinata.H			
					18:00 ~ 19:00			
					jump to burn			
					NOERU.S			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Back & Spine	Shape up waist	Basic 🌱	Pilates Workout	Waist 🌱			Hip & Leg 🌱	
NOERU.S	Yuuki	Hinata.H	AKane	Yuuki			momoka.y	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Body Balance			Reset Flow	
momoka.y	NOERU.S	Akane	Hinata.H	Yuuki			NOERU.S	
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	Animal Stretch	Waist 🌱	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌱			Beauty Conditioning 🌱	
NOERU.S	Yuuki	Akane	Akane	momoka.y			momoka.y	

pilatesK 新宿店		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール					
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
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	
Back & Spine	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Animal Stretch	Back & Spine	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	
Yuuki	momoka.y	Akane	Yuuki	Yuuki	Hinata.H	momoka.y	
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	
Waist 🌱	Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	
NOERU.S	Akane	NOERU.S	Hinata.H	Hinata.H	NOERU.S	Hinata.H	
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	
Animal Stretch	Pre Basic 🌱	Shape up waist	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
Yuuki	Akane	Akane	Yuuki	momoka.y	Hinata.H	momoka.y	
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	
				Animal Stretch	Hip Punch		
				Yuuki	NOERU.S		
				16:30 ~ 17:30			
				Beauty Conditioning 🌱			
				momoka.y			
				18:00 ~ 19:00			
				Basic 🌱			
				Hinata.H			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Body Balance	Back & Arm 🌱	Back & Spine	Beauty Conditioning 🌱			Waist 🌱	
Akane	Yuuki	Yuuki	momoka.y			Yuuki	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱	Hip Punch	Waist 🌱	Basic 🌱			Pilates Workout	
Hinata.H	NOERU.S	AKane	Hinata.H			Akane	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱			Back & Spine	
Akane	Hinata.H	Yuuki	momoka.y			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時間前を切つての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。