

pilatesK 新宿店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/16 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	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	16:30 ~ 17:30				
Shape up waist							Basic 🍌					
Kanna							Hinata.H					
18:00 ~ 19:00							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	close
								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 🍌			
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	
close		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	close	close
		jump to burn				Body Balance		
		NOERU.S				Akane		
		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	18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿		Pre Basic 🌿	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 🌿	close	Basic 🌿	Back & Spine	Body Balance	close	close		
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						2026/07/16 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	momoka.y	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	momoka.y		
					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			Hip Punch	
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	
Pre Basic 🌱	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	
Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Basic 🌱			Pilates Workout	
momoka.y	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に1回に制限されます。