

pilatesK 新宿西口		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🇲🇵	Basic 🇲🇵		Hip & Leg 🇲🇵	Pilates Cardio		Release&Strength	Basic 🇲🇵	
Lico.O	KANAKO.H		Lico.O	makiho		Marika.h	KANAKO.H	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🇲🇵	Back & Arm 🇲🇵		Waist 🇲🇵	Body Balance		Pre Basic 🇲🇵	Beauty Conditioning 🇲🇵	
KANAKO.H	Marika.h		Lico.O	makiho		KANAKO.H	Marika.h	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Body Balance	Hip & Leg 🇲🇵		Basic 🇲🇵			Back & Arm 🇲🇵	Hip & Leg 🇲🇵	
YUKA.I	Lico.O		Yuri.o			Marika.h	KANAKO.H	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Hip & Leg 🇲🇵	jump to burn							Pilates Cardio
Lico.O	KANAKO.H							YUKA.I
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Pre Basic 🇲🇵								Back & Arm 🇲🇵
KANAKO.H								Marika.h
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Shape up waist	Beauty Conditioning 🇲🇵	jump to burn	Body Balance		
			YUKA.I	Marika.h	KANAKO.H	YUKA.I		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Back & Arm 🇲🇵	Hip & Leg 🇲🇵	Basic 🇲🇵	Waist 🇲🇵		
			Marika.h	Lico.O	YUKA.I	KANAKO.H		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Cardio	Waist 🇲🇵		Hip & Leg 🇲🇵	Shape up waist				
YUKA.I	Marika.h		Lico.O	YUKA.I				

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

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

pilatesK 新宿西口

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