

pilatesK 新宿西口		【 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	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	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
		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	close	
				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						2026/07/14 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							
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 KANAKO.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist YUKA.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 YUKA.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn KANAKO.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 KANAKO.H	close							
	12:00 ~ 13:00 jump to burn KANAKO.H	12:30 ~ 13:30 Waist 🌱 Lico.O		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🌱 Marika.h	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 KANAKO.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 Marika.h								
	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 YUKA.I	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 YUKA.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 Marika.h	14:30 ~ 15:30 Waist 🌱 Marika.h								
	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌱 KANAKO.H		16:30 ~ 17:30 jump to burn KANAKO.H						
						close		close						
									17:30 ~ 18:30 Release&Strength Marika.h					
									close	close				
											18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 Marika.h	18:00 ~ 19:00 jump to burn KANAKO.H	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 YUKA.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Lico.O
											19:30 ~ 20:30 Shape up waist YUKA.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Marika.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Lico.O	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Marika.h
						21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 🌱 Marika.h		21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🌱 KANAKO.H			21:00 ~ 22:00 Body Balance YUKA.I	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 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 🌱	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		
					Back & Arm 🌱		
Marika.h			close				
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。