

pilatesK 新宿店						【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール		2026/8/14 更新							
09/01 火		09/02 水		09/03 木		09/04 金		09/05 土		09/06 日		09/07 月		09/08 火	
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			
jump to burn		Back & Arm		Waist		Basic		Beauty Conditioning		Hip Punch		Hip & Leg			
Akane		Miku.I		NOERU.S		Hinata.h		momoka.y		NOERU.S		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			
Back & Arm		Basic		Back & Spine		Style up Pilates		Body Balance		Hip & Leg		Style up Pilates			
NOERU.S		momoka.y		Yuuki		Akane		Yuuki		momoka.y		Akane			
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			
Body Balance		Hip & Leg		Reset Flow		Waist		Shape up waist		Back & Spine		Beauty Conditioning			
Akane		Miku.I		NOERU.S		Akane		Akane		NOERU.S		momoka.y			
close		close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close			
								Hip & Leg		Basic					
								momoka.y		momoka.y					
								16:30 ~ 17:30		close					
								Pre Basic							
								Yuuki							
								18:00 ~ 19:00							
Pilates Workout		close													
Akane															
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00											
Waist				jump to burn		Pre Basic		Back & Arm		Pre Basic					
Yuuki		NOERU.S		Yuuki		NOERU.S		Yuuki							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Style up Pilates		Basic		Shape up waist		Pilates Workout		close		Pilates Workout		Pilates Workout			
NOERU.S		Hinata.h		Akane		Akane		close		Akane		Akane			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Pre Basic		Hip Punch		Back & Arm		Reset Flow		close		Back & Spine		Back & Spine			
Yuuki		NOERU.S		Yuuki		NOERU.S		close		Yuuki		Yuuki			

pilatesK 新宿店			【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
水	木	金	土	日	月	火	水
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
jump to burn	Basic 🌿	Hip Punch	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Style up Pilates	Back & Arm 🌿
Akane	momoka.y	NOERU.S	Yuuki	momoka.y	momoka.y	NOERU.S	Yuuki
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌿	Reset Flow	Basic 🌿	Hip Punch	jump to burn	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿
momoka.y	NOERU.S	Hinata.h	NOERU.S	Akane	Miku.I	NOERU.S	Hinata.h
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Hip & Leg 🌿	Style up Pilates	Basic 🌿	Beauty Conditioning	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Reset Flow
Akane	momoka.y	NOERU.S	Hinata.h	momoka.y	Miku.I	Hinata.h	NOERU.S
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close
			Shape up waist	Style up Pilates			
			Yuuki	Akane			
			16:30 ~ 17:30	close			
			Reset Flow				
			NOERU.S				
			18:00 ~ 19:00				
			Basic 🌿				
Hinata.h							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Shape up waist		Reset Flow	Shape up waist	Basic 🌿	
momoka.y	Hinata.h	Yuuki		NOERU.S	Yuuki	Hinata.h	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Beauty Conditioning	Waist 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Pilates Workout	
momoka.y	Yuuki	Hinata.h		NOERU.S	Yuuki	Akane	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌿	Body Balance	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Hip Punch	Hip & Leg 🌿	
Hinata.h	Yuuki	Yuuki		Hinata.h	NOERU.S	momoka.y	

 : 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。

pilatesK 新宿店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/8/14 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
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	
Pre Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Reset Flow	Body Balance	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Style up Pilates	Waist 🍃	
Akane	Yuuki	NOERU.S	Yuuki	momoka.y	Hinata.h	Akane	NOERU.S	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Spine	Body Balance	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Reset Flow	Shape up waist	Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃	
NOERU.S	Yuuki	momoka.y	Hinata.h	NOERU.S	Akane	momoka.y	Yuuki	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip Punch	Beauty Conditioning 🍃	Pre Basic 🍃	Back & Spine	Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Back & Spine	jump to burn	
NOERU.S	momoka.y	Akane	Yuuki	Hinata.h	momoka.y	Yuuki	NOERU.S	
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	
		Hip Punch	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	jump to burn		
		NOERU.S	Hinata.h	momoka.y	Hinata.h	Akane		
		16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Beauty Conditioning 🍃		Hip Punch	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃		
		momoka.y		NOERU.S	momoka.y	momoka.y		
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Style up Pilates		Basic 🍃	Pilates Workout	Waist 🍃		
		Akane		Hinata.h	Akane	Yuuki		
1:80 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Waist 🍃	Basic 🍃						Hip & Leg 🍃	
Akane	Hinata.h						momoka.y	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Basic 🍃	Shape up waist						Style up Pilates	
Hinata.h	Akane						Akane	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Style up Pilates						Basic 🍃	
Akane	Akane						momoka.y	

pilatesK 新宿店		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール			
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Pilates Workout	Beauty Conditioning 🍃	Back & Spine	Back & Arm 🍃
Hinata.h	momoka.y	Akane	momoka.y	Yuuki	NOERU.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip Punch	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Pilates Workout	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃
NOERU.S	Hinata.h	Yuuki	Akane	momoka.y	Hinata.h
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Reset Flow	Shape up waist	Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃	Hip Punch
NOERU.S	Yuuki	Akane	momoka.y	Yuuki	NOERU.S
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close
	Beauty Conditioning 🍃	Body Balance			
	momoka.y	Yuuki			
	16:30 ~ 17:30				
	Basic 🍃				
	Hinata.h				
	18:00 ~ 19:00				
	Back & Spine				
	Yuuki				
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance			Basic 🍃	Reset Flow	Hip & Leg 🍃
Akane			Hinata.h	NOERU.S	momoka.y
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🍃			Body Balance	Hip & Leg 🍃	Style up Pilates
Hinata.h			Akane	momoka.y	Akane
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist		Style up Pilates	Hip Punch	Back & Spine	
Akane		Akane	NOERU.S	Yuuki	

🍃 : 体験可能レッスン
 ・クラスの詳細およびインストラクターは各告知に準拠となります。詳細はWFRサイトをご確認ください。