

pilatesK 新宿西口		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/14 更新		
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist	Pilates Cardio		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿		Beauty Conditioning 🌿	
YUKA.I	YUKA.I		Lico.O	KANAKO.H	Lico.O		Marika. h	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Release&Strength		Waist 🌿	
Lico.O	YUKA.I		Marika. h	Lico.O	Marika. h		Lico.O	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🌿			Waist 🌿	jump to burn	Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿	
YUKA.I			Lico.O	KANAKO.H	Lico.O		Marika. h	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Beauty Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿	
					Marika. h		Marika. h	
					close			
					17:30 ~ 18:30			
Hip & Leg 🌿								
Lico.O								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌿			Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	jump to burn			Shape up waist
KANAKO.H			Lico.O	Marika. h	KANAKO.H			YUKA.I
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist 🌿	jump to burn	Hip Punch	Release&Strength	Basic 🌿				
Lico.O	KANAKO.H	KANAKO.H	Marika. h	YUKA.I				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				
KANAKO.H	Lico.O	Marika. h	KANAKO.H	Lico.O				

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

pilatesK 新宿西口		【 09/17 ~ 09/24 】				スケジュール		2026/08/14	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		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	jump to burn		Back & Arm 🌱	Waist 🌱			
	YUKA.I	Marika. h	KANAKO.H		Marika. h	YUKA.I			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Shape up waist	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		jump to burn	Hip Punch			
	YUKA.I	YUKA.I	Marika. h		KANAKO.H	KANAKO.H			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Release&Strength		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱			
	Lico.O	Marika. h	Marika. h		Lico.O	Marika. h			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
		Hip & Leg 🌱	Hip Punch		Pre Basic 🌱	Release&Strength			
		Lico.O	KANAKO.H		KANAKO.H	Marika. h			
		close	close		close	close			
		17:30 ~ 18:30							
		Body Balance	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
		YUKA.I			Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			Marika. h	KANAKO.H			
	jump to burn	Back & Arm 🌱			close	close		close	18:00 ~ 19:00
KANAKO.H	Marika. h	Waist 🌱							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Lico.O							
Hip & Leg 🌱	Hip Punch	19:30 ~ 20:30							
Lico.O	KANAKO.H	Beauty Conditioning 🌱							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Marika. h							
Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	21:00 ~ 22:00							
KANAKO.H	Marika. h	Hip & Leg 🌱							
		Lico.O							

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