

pilatesK 新宿西口		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール			2026/09/19 更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
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	
	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Hip Punch	Reset Flow		
	KANAKO.H	Rena.j	Lico.O		KANAKO.H	KANAKO.H		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Waist 🌱	Basic 🌱	Reset Flow		Pre Basic 🌱	Waist 🌱		
	Rena.j	Lico.O	YUKA.I		KANAKO.H	Lico.O		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
	Body Balance	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱			
	YUKA.I	Rena.j	Rena.j		Lico.O			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Body Balance	Hip & Leg 🌱					
		YUKA.I	Lico.O					
		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	18:00 ~ 19:00			
Reset Flow	Hip & Leg 🌱	close	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱			
YUKA.I	Lico.O		Marika.h	Rena.j	Rena.j			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🌱	jump to burn		Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Body Balance			
KANAKO.H	KANAKO.H		YUKA.I	YUKA.I	YUKA.I			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Shape up waist	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱			
YUKA.I	Lico.O		Marika.h	Marika.h	Lico.O			

pilatesK 新宿西口			【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Pre Basic 🌱	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱
KANAKO.H	KANAKO.H	Marika.h		Marika.h	Lico.O		Rena.j
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱		jump to burn	Basic 🌱		Body Balance
KANAKO.H	Marika.h	Lico.O		KANAKO.H	YUKA.I		YUKA.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌱	jump to burn	Basic 🌱		Waist 🌱			Basic 🌱
YUKA.I	KANAKO.H	Lico.O		Marika.h		YUKA.I	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
	Waist 🌱	Hip Punch					
	Rena.j	KANAKO.H					
	close	close					
17:30 ~ 18:30							
Pilates Barre							
Marika.h							
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist			Hip & Leg 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	
YUKA.I			Lico.O	KANAKO.H	Marika.h	Marika.h	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱			Reset Flow	Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Hip Punch	
Lico.O			YUKA.I	KANAKO.H	Rena.j	KANAKO.H	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Body Balance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Beauty Conditioning 🌱			
YUKA.I	Lico.O	Rena.j	KANAKO.H	Marika.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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/19 更新		
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Pilates Barre	jump to burn		Basic 🌿	Body Balance		Pre Basic 🌿	Waist 🌿			
Marika.h	KANAKO.H		YUKA.I	YUKA.I		KANAKO.H	Rena.j			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Shape up waist	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Pilates Barre		Waist 🌿	Back & Arm 🌿			
YUKA.I	Lico.O		Marika.h	Marika.h		Marika.h	Marika.h			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿		Hip & Leg 🌿			Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿			
Marika.h	Lico.O		Lico.O			Marika.h	KANAKO.H			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		
Hip & Leg 🌿	Reset Flow	Pilates Barre								
YUKA.I	KANAKO.H	Marika.h								
close	close	close			close					
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30								
Back & Arm 🌿		Hip Punch								
Rena.j		KANAKO.H								
close		close			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Waist 🌿				Basic 🌿			Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	
	Rena.j				Lico.O			Marika.h	Rena.j	
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Pilates Barre		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	jump to burn					
	Marika.h		Rena.j	Lico.O	KANAKO.H					
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Reset Flow	Hip Punch	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿							
KANAKO.H	KANAKO.H	Lico.O	Rena.j							

pilatesK 新宿西口		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール																	
10/25		10/26		10/27		10/28		10/29		10/30		10/31							
日		月		火		水		木		金		土							
10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30							
Body Balance				Back & Arm		Beauty Conditioning				Hip & Leg		Reset Flow							
YUKA.I				Rena.j		Marika.h				Lico.O		YUKA.I							
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00							
jump to burn				Hip Punch		Hip & Leg				Basic		Waist							
KANAKO.H				KANAKO.H		Lico.O				YUKA.I		Marika.h							
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30							
Basic				Pre Basic						Shape up waist		Body Balance							
Lico.O				KANAKO.H						YUKA.I		YUKA.I							
16:30 ~ 17:30				close						close		close		15:00 ~ 16:00					
Shape up waist		Basic																	
YUKA.I		KANAKO.H																	
close		close						close						close					
														17:30 ~ 18:30					
														Pilates Barre					
														Marika.h					
						18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
						Back & Arm								Shape up waist		Hip & Leg		Pilates Barre	
						Rena.j								YUKA.I		Lico.O		Marika.h	
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
				Waist		Basic				jump to burn		Back & Arm							
				Marika.h		YUKA.I				KANAKO.H		Rena.j							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00													
Beauty Conditioning		Back & Arm		Basic		Waist													
Marika.h		Rena.j		Lico.O		Marika.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。