

pilatesK 新宿西口		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/06/11 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	close	
	Body Balance	Waist	Back&Arm		Hip&Leg		
	YUKA.I	Rena.j	Rena.j		Lico.O		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Body Balance	Hip&Leg				
		YUKA.I	Lico.O				
		close	close				
	17:30 ~ 18:30	Hip&Leg	close				
	Lico.O	close					
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Reset Flow				Hip&Leg	Beauty Conditioning	
YUKA.I	Lico.O		Marika.h	Rena.j	Rena.j		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	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	Rena.j	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	
Rena.j	KANAKO.H	Lico.O		Rena.j			YUKA.I	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			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	

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
 ・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 新宿西口		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/11 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		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	15:00 ~ 16:00	
Hip&Leg	Reset Flow	Pilates Barre							
Lico.O	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	close
		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													
								close						close		close		close			
																				18:00 ~ 19:00	
																				Back&Arm	
				Rena.j																	
19:30 ~ 20:30																					
Waist																					
Marika.h																					
21:00 ~ 22:00																					
Beauty Conditioning		Back&Arm		Basic		Waist															
Marika.h		Rena.j		Lico.O		Marika.h															

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いします。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄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。