

pilatesK 新宿店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/14 更新
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
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	
Body Balance	Back & Arm 🌿	Pilates Workout	Back & Spine	Reset Flow	Waist 🌿	Hip Punch	Back & Arm 🌿	
Akane	NOERU.S	Akane	Yuuki	NOERU.S	Ayu.M	NOERU.S	Ayu.M	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Style up Pilates	Back & Spine	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Animal Stretch	
Lico.O	Ayu.M	NOERU.S	Akane	Yuuki	NOERU.S	Ayu.M	Yuuki	
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Pilates Workout	Body Balance	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Back & Spine	Waist 🌿	
Akane	NOERU.S	Ayu.M	Yuuki	NOERU.S	Ayu.M	Yuuki	Ayu.M	
16:30 ~ 17:30	close	15:00 ~ 16:00	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg 🌿		Pre Basic 🌿				Back & Arm 🌿	Back & Spine	
Lico.O		Akane				Ayu.M	Yuuki	
close		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	close	
		Style up Pilates				Reset Flow		
		NOERU.S				NOERU.S		
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		
		Back & Arm 🌿				Animal Stretch		
		Ayu.M				Yuuki		
		18:00 ~ 19:00				close		
	Animal Stretch							
Yuuki								
19:30 ~ 20:30								
Waist 🌿								
Ayu.M								
21:00 ~ 22:00	close							
Basic 🌿								
Yuuki								

pilatesK 新宿店		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール					
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
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
Animal Stretch	Pre Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊
Yuuki	Akane	Makiho	NOERU.S	Akane	Marika.h	Ayu.M	Yuuki
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:30
Hip & Leg 🏊	Hip Punch	Reset Flow	Style up Pilates	Waist 🏊	Style up Pilates	Reset Flow	Pilates Workout
Akane	NOERU.S	Makiho	NOERU.S	Ayu.M	Akane	Yuuki	Akane
13:30 ~ 14:30	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
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Shape up waist	Pilates Workout	Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Pre Basic 🏊
Yuuki	Akane	Ayu.M	Yuuki	Akane	Ayu.M	Ayu.M	Yuuki
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
					Pre Basic 🏊	Shape up waist	
					Akane	Yuuki	
					16:30 ~ 17:30		
					Waist 🏊		
					Ayu.M		
					18:00 ~ 19:00		
Body Balance							
Akane							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
Hip Punch	Back & Spine	Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊			Shape up waist
NOERU.S	NOERU.S	Akane	Yuuki	NOERU.S			NOERU.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Body Balance	Waist 🏊	Hip Punch	Pilates Workout	Beauty Conditioning 🏊			Hip Punch
Akane	Akane	Akane	Akane	Ayu.M			Akane
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Reset Flow	Basic 🏊	Waist 🏊	Pre Basic 🏊	Body Balance			Style up Pilates
NOERU.S	NOERU.S	Ayu.M	Akane	Yuuki			NOERU.S

🟢：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 新宿店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2026/10/14 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
火	水	木	金	土	日	月	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	10:30 ~ 11:30
Waist 🌿	Basic 🌿	Reset Flow	Animal Stretch	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Workout	Back & Spine
Rena. j	Yuuki	NOERU.S	Yuuki	未定	Akane	Akane	Yuuki
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🌿	Style up Pilates	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Body Balance	Basic 🌿	Shape up waist	Reset Flow
未定	NOERU.S	Yuuki	Ayu.M	NOERU.S	未定	Yuuki	NOERU.S
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	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	Body Balance	Waist 🌿	Basic 🌿	Style up Pilates	Basic 🌿	Animal Stretch
Rena. j	Yuuki	NOERU.S	Ayu.M	未定	Akane	未定	Yuuki
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close
				Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Body Balance	
				Ayu.M	未定	Yuuki	
				16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	
				Style up Pilates		Basic 🌿	
				NOERU.S		未定	
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
				Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	
				Ayu.M		Akane	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00
Style up Pilates	Body Balance	Basic 🌿	Reset Flow				Back & Arm 🌿
Akane	NOERU.S	未定	NOERU.S				Ayu.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Basic 🌿	Reset Flow	Animal Stretch	Waist 🌿				Basic 🌿
未定	NOERU.S	Yuuki	Ayu.M				NOERU.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Pilates Workout	Basic 🌿	Back & Spine	Basic 🌿				Beauty Conditioning 🌿
Akane	未定	Yuuki	NOERU.S				Ayu.M

pilatesK 新宿店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Pre Basic 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Reset Flow		
Makiho	未定	Ayu.M	NOERU.S		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Workout	Hip Punch	Reset Flow	Pilates Workout		
Makiho	NOERU.S	Yuuki	Akane		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic 🌿	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿		
未定	NOERU.S	Ayu.M	Yuuki		
close	close	close	15:00 ~ 16:00		
			Style up Pilates		
			Akane		
			16:30 ~ 17:30		
			Basic 🌿		
			NOERU.S		
			18:00 ~ 19:00		
Animal Stretch					
Yuuki					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Shape up waist	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			
Yuuki	未定	Akane			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿			
Ayu.M	Ayu.M	Yuuki			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🌿	Reset Flow	Shape up waist			
Akane	Yuuki	Akane			

🌿 : 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。