

| pilatesK 新宿店    |                       | 【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール |                  |               |                       |                       |                | 2026/10/16 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            |                  |               |                       | 18:00 ~ 19:00         |                |               |
|                 |                       | Animal Stretch           |                  |               |                       | Pre Basic 🌿           |                |               |
|                 |                       | Yuuki                    |                  |               |                       | Akane                 |                |               |
|                 |                       | 19:30 ~ 20:30            |                  |               |                       | 19:30 ~ 20:30         |                |               |
|                 |                       | Waist 🌿                  |                  |               |                       | Reset Flow            |                |               |
|                 |                       | Ayu.M                    |                  |               |                       | NOERU.S               |                |               |
|                 |                       | 21:00 ~ 22:00            |                  |               |                       | 21:00 ~ 22:00         |                |               |
|                 |                       | Basic 🌿                  |                  |               |                       | Pilates Workout       |                |               |
|                 |                       | Yuuki                    |                  |               |                       | Akane                 |                |               |

| 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 ~ 13:30       | 12:00 ~ 13:00   |
| Hip & Leg      | Hip Punch     | Reset Flow               | Style up Pilates | Waist               | Style up Pilates    | Back & Spine        | 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 |                          |                  |                     |                     |                     |                 |
| 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       | close               | 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

2026/10/16 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                 |
| 12:00 ~ 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   | 12:00 ~ 13:00         |
| 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 ~ 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        | Animal Stretch        | 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         | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00    |       |       |
| Reset Flow            | Basic 🌿          | Hip & Leg 🌿           | close            |       |       |
| NOERU.S               | 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 Punch             | Back & Spine     | Shape up waist        |                  |       |       |
| NOERU.S               | 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。