

pilatesK 新宿西口

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2026/10/13 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic👉	Waist👉	Hip & Leg👉	Hip Punch		Waist👉	Pilates Barre	jump to burn
KANAKO.H	Rena.j	Lico.O	YUKA.I		Rena.j	Marika.h	KANAKO.H
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Shape up waist	jump to burn	Back & Arm👉	Waist👉		Beauty Conditioning👉	Back & Arm👉	Hip Punch
YUKA.I	KANAKO.H	Marika.h	Marika.h		Marika.h	Marika.h	YUKA.I
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Reset Flow		Beauty Conditioning👉			Back & Arm👉	Pre Basic👉	Waist👉
KANAKO.H		Marika.h			Rena.j	KANAKO.H	Rena.j
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Hip & Leg👉		Hip Punch				Hip & Leg👉	Basic👉
YUKA.I		KANAKO.H				Lico.O	YUKA.I
close		close				close	close
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
		Waist👉				jump to burn	
		Lico.O				KANAKO.H	
	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
	Pilates Barre		Pre Basic👉	Hip & Leg👉		Body Balance	
	Marika.h		KANAKO.H	Lico.O		YUKA.I	
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Body Balance	Back & Arm👉		Shape up waist	Basic👉			
YUKA.I	Rena.j		YUKA.I	Lico.O			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm👉	jump to burn		Basic👉	Reset Flow			
Marika.h	KANAKO.H	Lico.O	YUKA.I				

pilatesK 新宿西口

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

🟢：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週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。

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

pilatesK 新宿西口		【 11/25 ~ 11/30 】 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
Basic 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊			
Lico.O		Rena.j	Lico.O			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Back & Arm 🏊		Back & Arm 🏊	jump to burn			
Rena.j		Rena.j	KANAKO.H			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
		Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊			
		Lico.O	Marika.h			
		close	15:00 ~ 16:00			
			Pre Basic 🏊			
			KANAKO.H			
			close			
			17:30 ~ 18:30			
		Hip & Leg 🏊				
		Lico.O				
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close
Shape up waist		Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			
YUKA.I	KANAKO.H	Lico.O				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
jump to burn	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊				
KANAKO.H	YUKA.I	Marika.h				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Beauty Conditioning 🏊	Body Balance	Pilates Barre				
Marika.h	YUKA.I	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。