

pilatesK 初ノ錦糸町店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/26 更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Pilates Barre	Back & Arm 🍌		Shape up waist	Back & Spine	Power up Control	
		Nanami.O	Nanami.O		Nene.Y	mayuki.T	mayuki.T	
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Hip & Leg 🍌	Hip Punch		Pilates Cardio	Reset Flow	Hip & Leg 🍌	
		Nanami.O	Lin		Ai.Y	Nene.Y	Nene.Y	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Body Balance	Basic 🍌		Body Balance	Hip Punch	Waist 🍌	
		Nene.Y	Nanami.O		Nene.Y	mayuki.T	mayuki.T	
		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
		Reset Flow	Stretch & Conditioning 🍌		Basic 🍌		Reset Flow	
		mayuki.T	Lin		Ai.Y		Nene.Y	
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close		close	
		jump to burn	Pilates Barre					
		Nene.Y	Nanami.O					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
		Waist 🍌	Back & Spine					
		mayuki.T	Lin					
		19:30 ~ 20:30	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Pilates Cardio			Waist 🍌	Basic 🍌	Release&Strength	
		mayuki.T			mayuki.T	Lin	Nanami.O	
		close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Pilates Workout	Back & Arm 🍌	Leg Lines	
					Lin	Nanami.O	Nene.Y	
			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Back & Spine	Animal Stretch		Basic 🍌			
		mayuki.T	Lin		Nanami.O			

pilatesK 初ノ錦糸町店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール						
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
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	
Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Hip Punch	Release&Strength	Pilates Barre	Pilates Cardio	jump to burn	Hip & Leg 🍌	
mayuki.T	Nanami.O	mayuki.T	Lin	Nanami.O	Rio	Nene.Y	Nanami.M	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Shape up waist	Basic 🍌	Pilates Barre	Hip Punch	Basic 🍌	Back & Spine	Basic 🍌	
Nanami.O	Lin	Nanami.M	Nanami.M	mayuki.T	Nanami.M	mayuki.T	Nanami.M	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌	Animal Stretch	Release&Strength	Body Balance	Basic 🍌	Waist 🍌	
Nanami.O	Nanami.O	Lin	Lin	Nanami.O	Rio	Nanami.M	Lin	
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	
	Body Balance	Pilates Barre	Reset Flow	Hip & Leg 🍌		Animal Stretch		
	Nene.Y	Lin	mayuki.T	mayuki.T		mayuki.T		
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		close		close
	Leg Lines	Pilates Cardio	Waist 🍌					
	Nene.Y	mayuki.T	Lin					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
	Release&Strength	Hip & Leg 🍌	Power up Control					
Lin	Nanami.M	mayuki.T						
18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Spine	Reset Flow		Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌	Shape up waist	Leg Lines	Body Balance	
mayuki.T	Nene.Y		Nanami.M	mayuki.T	Lin	Nene.Y	Nene.Y	
19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
jump to burn				Reset Flow	Pilates Barre	Release&Strength	Pilates Workout	
Nene.Y				Nene.Y	Nanami.O	Nanami.O	Lin	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip Punch				Body Balance	Waist 🍌	Pilates Barre	Leg Lines	
mayuki.T			Nene.Y	Lin	Nanami.O	Nene.Y		

🍌：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 初々錦糸町店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/26 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🌱	Leg Lines		Basic 🌱	jump to burn	Leg Lines	Pilates Barre	Pilates Cardio	
Nanami.M	Nene.Y		Nanami.M	Nene.Y	Nene.Y	Nanami.O	mayuki.T	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Shape up waist		Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Hip Punch	Stretch & Conditioning 🌱	
Nanami.O	Nene.Y		Nene.Y	Nanami.M	Lin	mayuki.T	mayuki.T	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Power up Control	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	
Nanami.O	Nanami.M		mayuki.T	mayuki.T	Nene.Y	Nanami.O	Nanami.O	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
Basic 🌱	Body Balance		Shape up waist	Basic 🌱	Back & Spine		Back & Arm 🌱	
Nanami.M	Lin		Nene.Y	Nene.Y	Lin		Nanami.O	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	
jump to burn	Basic 🌱		Back & Spine	Pilates Barre			Hip & Leg 🌱	
Nene.Y	Nanami.M		mayuki.T	Nanami.M			Nanami.M	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🌱	Hip Punch		Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱			Release&Strength	
Nanami.O	Lin		Nanami.M	mayuki.T			Nanami.O	
19:30 ~ 20:30	close		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist					Body Balance	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
Nene.Y					Lin	Nene.Y	Nanami.M	
close					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
					Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
					Nanami.M	Nene.Y		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Basic 🌱		Pilates Workout					
	Nanami.M		Lin					

pilatesK 利ヶ沢錦糸町店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール							
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
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	10:30 ~ 11:30			
Back & Arm 🌱	Body Balance	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Animal Stretch	Back & Spine	Reset Flow			
Nene.Y	Nene.Y	Lin	Nene.Y	Lin	mayuki.T	mayuki.T			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Pilates Workout	Leg Lines	jump to burn	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱			
Lin	Nene.Y	Nene.Y	Nanami.M	Nanami.O	Lin	Nanami.O			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	jump to burn	Body Balance	Hip Punch	Pilates Workout			
Nanami.M	Lin	Nanami.M	Nene.Y	Lin	mayuki.T	Lin			
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00			
Shape up waist		Body Balance		Pilates Barre		Pilates Cardio			
Nene.Y		Nene.Y		Nanami.O		mayuki.T			
16:30 ~ 17:30		close		close		16:30 ~ 17:30			
Release&Strength						Back & Spine			
Lin						Lin			
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌱						Pilates Barre			
Nanami.M						Nanami.O			
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30			
	Hip Punch	Back & Spine	Basic 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
	Lin	mayuki.T	Nanami.M	Nanami.O	Nanami.M	Nanami.O			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			
	Reset Flow	Pilates Barre	Animal Stretch	Basic 🌱	Shape up waist				
	mayuki.T	Nanami.O	mayuki.T	Nanami.M	Lin				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Power up Control	Release&Strength	Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱				
	mayuki.T	Nanami.O	mayuki.T	Nanami.M	Nanami.M				

🌱 : 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。