

オリナス錦糸町店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年3月7日更新

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30~11:30 Hip&Leg Nene.Y	10:30~11:30 Power up Control Ruuna	close	10:30~11:30 Basic Rinako.M	10:30~11:30 Back&Spine Ruuna	10:30~11:30 Waist nao.s	10:30~11:30 Pilates Barre Ruuna	10:30~11:30 Back&Arm nao.s
12:00~13:00 Basic nao.s	12:00~13:00 Back&Arm Nene.Y		12:00~13:00 Pilates Barre Ruuna	12:00~13:00 Basic nao.s	12:00~13:00 Release&Strength Rinako.M	12:00~13:00 Back&Arm nao.s	12:00~13:00 Power up Control Ruuna
13:30~14:30 Hip Punch mayuki.T	13:30~14:30 Back&Spine Ruuna		13:30~14:30 Release&Strength Rinako.M	13:30~14:30 Pilates Cardio Ruuna	13:30~14:30 Basic nao.s	13:30~14:30 Pilates Workout Ruuna	13:30~14:30 Body Balance Rinako.M
15:00~16:00 Back&Arm Nene.Y	15:00~16:00 Release&Strength Rinako.M		15:00~16:00 Shape up Waist Ruuna		15:00~16:00 Body Balance Rinako.M		15:00~16:00 Waist nao.s
16:30~17:30 Reset Flow mayuki.T	16:30~17:30 Basic Nene.Y						16:30~17:30 Hip Punch mayuki.T
18:00~19:00 Waist nao.s	18:00~19:00 Body Balance Rinako.M						18:00~19:00 Basic Rinako.M
19:30~20:30 Stretch & Conditioning mayuki.T			18:00~19:00 Hip&Leg Nene.Y	18:00~19:00 Back&Arm Rinako.M	18:00~19:00 Basic Nene.Y	18:00~19:00 Hip Punch mayuki.T	19:30~20:30 Reset Flow mayuki.T
			19:30~20:30 Body Balance Rinako.M	19:30~20:30 Power up Control Ruuna	19:30~20:30 Back&Arm nao.s	19:30~20:30 Basic Nene.Y	
			21:00~22:00 Back&Arm Nene.Y	21:00~22:00 Release&Strength Rinako.M	21:00~22:00 Hip&Leg Nene.Y	21:00~22:00 Reset Flow mayuki.T	

オリナス錦糸町店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 Basic Nene.Y	close	10:30~11:30 Hip&Leg Nene.Y	10:30~11:30 Reset Flow mayuki.T	10:30~11:30 Basic nao.s	10:30~11:30 Power up Control Ruuna	10:30~11:30 Hip&Leg Nene.Y	10:30~11:30 Body Balance Rinako.M
12:00~13:00 Waist nao.s		12:00~13:00 Jump to Burn Ruuna	12:00~13:00 Body Balance Rinako.M	12:00~13:00 Reset Flow mayuki.T	12:00~13:00 Basic Rinako.M	12:00~13:00 Hip Punch mayuki.T	12:00~13:00 Waist nao.s
13:30~14:30 Reset Flow mayuki.T		13:30~14:30 Basic Nene.Y	13:30~14:30 Hip Punch mayuki.T	13:30~14:30 Waist nao.s	13:30~14:30 Back&Spine Ruuna	13:30~14:30 Basic Nene.Y	13:30~14:30 Hip Punch mayuki.T
15:00~16:00 Back&Arm nao.s		15:00~16:00 Back&Spine Ruuna		15:00~16:00 Stretch & Conditioning mayuki.T		15:00~16:00 Reset Flow mayuki.T	15:00~16:00 Pilates Cardio Ruuna
16:30~17:30 Hip&Leg Nene.Y						16:30~17:30 Body Balance Rinako.M	16:30~17:30 Basic Nene.Y
18:00~19:00 Hip Punch mayuki.T						18:00~19:00 Back&Arm Nene.Y	18:00~19:00 Pilates Workout Ruuna
			18:00~19:00 Back&Arm Rinako.M	18:00~19:00 Hip&Leg Nene.Y	18:00~19:00 Pilates Cardio Ruuna	18:00~19:00 Basic nao.s	19:30~20:30 Release&Strength Rinako.M
			19:30~20:30 Shape up Waist Ruuna	19:30~20:30 Pilates Workout Ruuna	19:30~20:30 Hip&Leg Nene.Y	19:30~20:30 Body Balance Rinako.M	
			21:00~22:00 Release&Strength Rinako.M	21:00~22:00 Back&Arm nao.s	21:00~22:00 Jump to Burn Ruuna	21:00~22:00 Waist nao.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時間前迄を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。

オリナス錦糸町店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年3月7日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30~11:30 Hip Punch mayuki.T	10:30~11:30 Basic nao.s	10:30~11:30 Waist nao.s	10:30~11:30 Pilates Barre Ruuna	10:30~11:30 Basic Nene.Y	10:30~11:30 Pilates Barre nao.s	
	12:00~13:00 Back&Arm Rinako.M	12:00~13:00 Hip Punch mayuki.T	12:00~13:00 Body Balance Rinako.M	12:00~13:00 Hip&Leg Nene.Y	12:00~13:00 Back&Arm nao.s	12:00~13:00 Hip&Leg Nene.Y	
	13:30~14:30 Reset Flow mayuki.T	13:30~14:30 Release&Strength Rinako.M	13:30~14:30 Hip Punch mayuki.T	13:30~14:30 Pilates Cardio Ruuna	13:30~14:30 Waist nao.s	13:30~14:30 Basic nao.s	
	15:00~16:00 Body Balance Rinako.M		15:00~16:00 Basic Nene.Y		15:00~16:00 Hip&Leg Nene.Y	15:00~16:00 Power up Control Ruuna	
close			16:30~17:30 Hip&Leg Rinako.M		16:30~17:30 Pilates Barre nao.s	16:30~17:30 Back&Arm Nene.Y	close
			18:00~19:00 Reset Flow mayuki.T		18:00~19:00 Jump to Burn Ruuna	18:00~19:00 Shape up Waist Ruuna	
	18:00~19:00 Basic Nene.Y	18:00~19:00 Shape up Waist Ruuna	19:30~20:30 Release&Strength Rinako.M	18:00~19:00 Stretch & Conditioning mayuki.T	19:30~20:30 Power up Control Ruuna		
	19:30~20:30 Pilates Cardio Ruuna	19:30~20:30 Back&Arm Nene.Y		19:30~20:30 Waist nao.s			
21:00~22:00 Hip&Leg Nene.Y	21:00~22:00 Back&Spine Ruuna		21:00~22:00 Hip Punch mayuki.T				

オリナス錦糸町店【3月25日～3月31日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30~11:30 Waist nao.s	10:30~11:30 Hip&Leg Nene.Y	10:30~11:30 Basic nao.s	10:30~11:30 Waist nao.s	10:30~11:30 Pilates Barre nao.s	10:30~11:30 Hip Punch mayuki.T	
12:00~13:00 Jump to Burn Ruuna	12:00~13:00 Pilates Workout Ruuna	12:00~13:00 Reset Flow mayuki.T	12:00~13:00 Back&Arm Nene.Y	12:00~13:00 Pilates Cardio mayuki.T	12:00~13:00 Waist nao.s	
13:30~14:30 Pilates Barre nao.s	13:30~14:30 Back&Arm Nene.Y	13:30~14:30 Waist nao.s	13:30~14:30 Pilates Barre nao.s	13:30~14:30 Back&Arm nao.s	13:30~14:30 Stretch & Conditioning mayuki.T	
15:00~16:00 Back&Spine Ruuna		15:00~16:00 Pilates Cardio mayuki.T		15:00~16:00 Hip Punch mayuki.T	15:00~16:00 Shape up Waist Ruuna	
				16:30~17:30 Basic Nene.Y	16:30~17:30 Pilates Barre nao.s	close
				18:00~19:00 Power up Control Ruuna	18:00~19:00 Reset Flow mayuki.T	
18:00~19:00 Release&Strength Ruuna	18:00~19:00 Hip Punch mayuki.T	18:00~19:00 Back&Arm Nene.Y	18:00~19:00 Basic Nene.Y	19:30~20:30 Hip&Leg Nene.Y		
19:30~20:30 Basic Nene.Y	19:30~20:30 Waist nao.s	19:30~20:30 Hip Punch mayuki.T	19:30~20:30 Reset Flow mayuki.T			
21:00~22:00 Hip&Leg Nene.Y	21:00~22:00 Reset Flow mayuki.T	21:00~22:00 Basic Nene.Y	21:00~22:00 Pilates Cardio mayuki.T			

：体験可能レッスン
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！
 STUDIO INFO
 ☎専用ダイヤル：0570-050-055
 受付時間：9:00~18:00
 ※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）