

pilates K 初々錦糸町店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/09/14	更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
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		
Pilates Cardio	Hip Punch	Basic	Back & Arm	Pilates Workout	Leg Lines	Hip & Leg	Basic		
yumeno	nao.s	Nanami.O	Nanami.O	nao.s	Nene.Y	Misa.K	Nanami.O		
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		
Animal Stretch	Basic	Hip & Leg	Basic	Waist	Pilates Barre	jump to burn	Reset Flow		
yumeno	Rimi.Y	Nanami.O	Nanami.O	Rina.f	nao.s	Misa.K	Nene.Y		
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		
Basic	Waist	Shape up waist	Body Balance	Hip Punch	Hip & Leg	Basic	Back & Arm		
Nanami.O	Rimi.Y	nao.s	Nene.Y	nao.s	Nene.Y	yumeno	Nanami.O		
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			
	Pilates Barre		Back & Arm	Reset Flow		Advance			
	nao.s		Nanami.O	Nene.Y		yumeno			
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
			Shape up waist	Stretch & Conditioning					
			nao.s	Rina.f					
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
			jump to burn	Leg Lines					
			Nene.Y	Nene.Y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Hip Punch		Body Balance	Pilates Barre	Basic		
Nanami.O	Nanami.O	Nene.Y	nao.s		Misa.K	nao.s	Rimi.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Reset Flow	Waist	Pilates Workout			Hip Punch	Pilates Cardio	Body Balance		
Nene.Y	Rimi.Y	nao.s			nao.s	yumeno	Nene.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Leg Lines	Hip & Leg	Reset Flow			jump to burn	Shape up waist	Waist		
Nene.Y	Nanami.O	Nene.Y			Misa.K	nao.s	Rimi.Y		

pilates K 初々錦糸町店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール								2025/09/14	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
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		
Back & Arm	Advance	jump to burn	Basic	Pilates Workout	Shape up waist	jump to burn	Hip Punch		
Nanami.O	yumeno	Nene.Y	RIKO.M	nao.s	nao.s	Nene.Y	nao.s		
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		
Leg Lines	Basic	Pilates Barre	Body Balance	Back & Arm	Basic	Pilates Cardio	Back & Arm		
Nene.Y	Rimi.Y	nao.s	Nene.Y	Nanami.O	RIKO.M	yumeno	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	13:30 ~ 14:30		
Body Balance	Animal Stretch	Shape up waist	Pilates Workout	Basic	Hip Punch	Reset Flow	Pilates Barre		
Nene.Y	yumeno	nao.s	nao.s	Misa.K	nao.s	Nene.Y	nao.s		
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		
Hip & Leg		Leg Lines	Basic	Hip Punch	Back & Arm		Basic		
Nanami.O		Nene.Y	RIKO.M	nao.s	RIKO.M		Nanami.O		
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
		Basic	Hip & Leg	Waist					
		Rimi.Y	Nene.Y	Misa.K					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
		Hip Punch	Shape up waist	jump to burn					
		nao.s	nao.s	Misa.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Workout	Hip & Leg	Waist		Basic	Hip & Leg	Animal Stretch	Back & Arm		
nao.s	Rimi.Y	Rimi.Y		Nanami.O	Rimi.Y	yumeno	RIKO.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Reset Flow				Basic	Waist	Pilates Cardio		
Nanami.O	Nene.Y				Nanami.O	Rimi.Y	yumeno		
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	Hip & Leg	Advance		
nao.s	Nene.Y				Rimi.Y	Rimi.Y	yumeno		

 : 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。

pilates K 枳ノ糸錦糸町店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール								2025/09/14	更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24		
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		
Animal Stretch	Waist 🏊	Back&Arm 🏊	Body Balance	Pilates Barre	Back&Arm 🏊	Shape up waist	Release&Strength		
yumeno	Rimi.Y	RIKO.M	Nene.Y	nao.s	Nene.Y	nao.s	Nanami.O		
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		
Waist 🏊	Basic 🏊	Leg Lines	Basic 🏊	Hip&Leg 🏊	Hip Punch	Basic 🏊	jump to burn		
Rimi.Y	Nanami.O	Nene.Y	Rimi.Y	Nanami.O	nao.s	Rimi.Y	Nene.Y		
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		
Pilates Cardio	jump to burn	Basic 🏊	Waist 🏊	Shape up waist	Body Balance	Hip Punch	Hip&Leg 🏊		
yumeno	Nene.Y	Rimi.Y	Rimi.Y	nao.s	Nene.Y	nao.s	Nanami.O		
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			
	Back&Arm 🏊	jump to burn		Basic 🏊		Waist 🏊			
	Nanami.O	Nene.Y		Nanami.O		Rimi.Y			
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30							
	Reset Flow	Waist 🏊							
	Nene.Y	Rimi.Y							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
	Body Balance	Basic 🏊							
	Nene.Y	RIKO.M							
18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Reset Flow	Hip&Leg 🏊		Back&Arm 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Release&Strength	Basic 🏊		
Nene.Y	Rimi.Y		Aiko	Rimi.Y	Nanami.O	Nanami.O	Rimi.Y		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip&Leg 🏊			Reset Flow	Release&Strength	Pilates Workout	Hip&Leg 🏊	Leg Lines		
Nanami.O			Nene.Y	Nanami.O	nao.s	Rimi.Y	Nene.Y		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back&Arm 🏊			Hip Punch	Basic 🏊	Release&Strength	Basic 🏊	Waist 🏊		
Nanami.O			Aiko	Rimi.Y	Nanami.O	nanami.o	Rimi.Y		

pilates K 枳ノ糸錦糸町店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール								2025/09/14	更新
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31			
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			
Hip&Leg 🏊	Reset Flow		Basic 🏊	Waist 🏊	Stretch&Conditioning 🏊	Hip&Leg 🏊			
Rimi.Y	Nene.Y		Nanami.O	Rimi.Y	yumeno	Rimi.Y			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Body Balance	Waist 🏊		Leg Lines	Release&Strength	Waist 🏊	Basic 🏊			
Nene.Y	Rimi.Y		Nene.Y	Nanami.O	Rimi.Y	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			
Waist 🏊	jump to burn		Reset Flow	Hip&Leg 🏊	Pilates Cardio	Waist 🏊			
Rimi.Y	Nene.Y		Nene.Y	Rimi.Y	yumeno	Rimi.Y			
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00				
Basic 🏊	Pilates Barre		Hip&Leg 🏊		Basic 🏊				
Rimi.Y	Misa.K		Nanami.O		Rimi.Y				
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30								
jump to burn	Basic 🏊	close							
Nene.Y	Rimi.Y								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
Release&Strength	Shape up waist								
Nanami.O	Misa.K								
19:30 ~ 20:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back&Arm 🏊			Hip Punch	Pilates Barre	Pilates Workout	Back&Arm 🏊			
Nanami.O			nao.s	Misa.K	nao.s	Misa.K			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Animal Stretch	Shape up waist	Back&Arm 🏊	Pilates Barre			
			yumeno	Misa.K	Nanami.O	nao.s			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Pilates Workout	Basic 🏊	Hip Punch	Shape up waist			
			nao.s	Nanami.O	nao.s	nao.s			

🏊 : 体験可能レッスン
 ・クラスの曜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。