

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

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

🌿：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 柳ヶ瀬糸町店		【 12/17 ~ 12/24 】		スケジュール		2025/12/12 更新									
12/17		12/18		12/19		12/20		12/21		12/22		12/23		12/24	
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	
Back & Spine		Basic 🌱		Hip Punch		Back & Spine		Power up Control		Back & Spine		Shape up waist		Release&Strength	
Lin		Nanami.O		Lin		mayuki.T		ayaka		mayuki.T		Nene.Y		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 spXmas		Body Balance		Release&Strength		Reset Flow		jump to burn		Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Shape up waist	
mayuki.T		Sayoko.K		Nanami.O		Nene.Y		Nene.Y		Nanami.O		mayuki.T		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	
Advance		Hip & Leg 🌱		Animal Stretch		Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱		Power up Control		Leg Lines		Pilates Barre	
Lin		Nanami.O		Lin		mayuki.T		Nene.Y		mayuki.T		Nene.Y		Nanami.O	
close	15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00			close
	Back & Arm 🌱				Shape up waist			Body Balance				Hip Punch			
	Sayoko.K				Nene.Y			ayaka				mayuki.T			
	close				16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30				close			
					Basic 🌱			Pilates Cardio							
					Sayoko.K			ayaka							
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00											
Waist spXmas			Leg Lines												
mayuki.T			Nene.Y												
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:30 ~ 20:30		close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌱		Pilates Cardio		jump to burn		Back & Arm 🌱				Animal Stretch		Back & Spine		Waist spXmas	
Nene.Y		mayuki.T		Nene.Y		Sayoko.K				Lin		Lin		Lin	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Animal Stretch		Pilates Barre		Basic 🌱			Pilates Barre			Reset Flow		Hip & Leg 🌱			
mayuki.T		Sayoko.K		Nanami.O			Nanami.O			mayuki.T		Sayoko.K			
21:00 ~ 22:00		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		Waist spXmas		Hip & Leg 🌱		Waist spXmas		Back & Arm 🌱		Pilates Workout					
Nene.Y		mayuki.T		Nene.Y		Lin		Lin		Lin					

pilatesK 柳ヶ瀬糸町店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
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	close	close
Shape up waist	Advance	Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱		
Nene.Y	Lin	Nene.Y	Lin	Lin		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
jump to burn	Basic 🌱	Animal Stretch	Pilates Workout	Basic 🌱		
ayaka	Nene.Y	mayuki.T	Lin	Sayoko.K		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Shape up waist	Body Balance	Advance		
Nene.Y	ayaka	Nene.Y	Sayoko.K	Lin		
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio		
Sayoko.K		Sayoko.K	Lin	mayuki.T		
close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Body Balance	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱		
		Sayoko.K	Sayoko.K	Sayoko.K		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Power up Control		Back & Arm 🌱	Hip Punch			
mayuki.T	Sayoko.K	mayuki.T				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	close		
Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱				
Nanami.O	mayuki.T	Sayoko.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close				
Body Balance	Reset Flow					
Sayoko.K	Nene.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Barre	Hip Punch					
Nanami.O	mayuki.T					

🌱 : 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。