

pilatesK オリナス錦糸町店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/15 更新		
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08			
日	月	火	水	木	金	土	日			
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	10:30 ~ 11:30			
Hip Punch		Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Workout	Waist	Pre Basic	Hip & Leg			
mayuki.T		Chinatsu	Nene.Y	minorι.T	Lin	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		
Release&Strength		Back&Spine	Pilates Barre	Back&Arm	jump to burn	Hip&Leg	Body Balance			
Nanami.O		Lin	Nanami.O	Nanami.O	Nene.Y	Nanami.O	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		
Reset Flow		Release&Strength	Shape up waist	Pilates Cardio	Back&Arm	Hip Punch	Basic			
mayuki.T		runa	Nene.Y	Nanami.O	Lin	Lin	mayuki.T			
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic		Hip & Leg		Hip & Leg	close	Pilates Cardio	Reset Flow			
Nanami.O		runa		minorι.T		Nanami.O	mayuki.T			
16:30 ~ 17:30		close		close		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Waist							Pilates Barre	Shape up waist		
mayuki.T							Nanami.O	Nene.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00			
Pilates Cardio	Waist						Back&Spine			
Nanami.O	Lin						mayuki.T			
close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	
		Leg Lines	Pilates Cardio	Reset Flow		Body Balance	Basic			
		Nene.Y	mayuki.T	mayuki.T	Nene.Y	Lin				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close				
		Pre Basic	Waist	Release&Strength	Hip Punch					
		Lin	Lin	Nanami.O	mayuki.T					
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
jump to burn	Hip Punch	Basic	Hip&Leg							
Nene.Y	mayuki.T	mayuki.T	Nene.Y							

pilatesK オリナス錦糸町店		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール			
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
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 & Spine	Hip Punch	jump to burn	Pilates Barre	Power up Control	Back & Spine	Pilates Workout
Nanami.O	mayuki.T	mayuki.T	Nene.Y	Nanami.O	mayuki.T	mayuki.T	Lin
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	Release&Strength	Basic	Waist	Body Balance	Basic	Release&Strength	Back & Arm
Nene.Y	Nanami.O	Chinatsu	mayuki.T	Chinatsu	yuri.h	Nanami.O	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
Pilates Cardio	Reset Flow	Hip & Leg	Leg Lines	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pre Basic
Nanami.O	mayuki.T	Nanami.O	Nene.Y	Nanami.O	mayuki.T	Nanami.O	Lin
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close
	Back & Arm	Pilates Cardio	Basic		Hip & Leg	Power up Control	
	Nanami.O	mayuki.T	mayuki.T		mayuki.T	mayuki.T	
	close	16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
		Pilates Workout			Basic	Reset Flow	
		Lin			yuri.h	mayuki.T	
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Pilates Barre			Pilates Cardio	Basic	
	Nanami.O	Nanami.O	Nanami.O				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	jump to burn	Stretch & Conditioning	Back & Spine	Basic	Back & Arm		Release & Strength
Nene.Y	Nene.Y	Lin	Lin	Lin	Nanami.O		Nanami.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30
Pre Basic	Pilates Barre		Power up Control	Shape up waist			Reset Flow
Lin	Nanami.O		mayuki.T	Nene.Y			Nene.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Hip Punch	Body Balance		Pre Basic	Back & Spine		Hip & Leg	
Lin	Nene.Y	Lin	Lin	Nene.Y			

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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時間前まで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 オナス錦糸町店		【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/01/15 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
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
Body Balance	Waist	Leg Lines	Shape up waist	Back&Spine	Pilates Workout	Body Balance	Back&Spine
Lin	Momoka.O	Nene.Y	Lin	mayuki.T	Lin	Lin	yume
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
Hip Punch	Power up Control	Back&Spine	Basic	Back&Arm	Waist	Pilates Cardio	Pre Basic
Lin	mayuki.T	Lin	Nene.Y	Nanami.O	mayuki.T	Nanami.O	Lin
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	Back&Arm	Hip&Leg	Release&Strength	Power up Control	Pre Basic	Shape up waist	Pilates Workout
Nanami.O	Momoka.O	Nene.Y	Lin	mayuki.T	Lin	Lin	yume
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Pilates Barre		Pre Basic		Shape up waist	Hip&Leg	Leg Lines	Hip&Leg
Nanami.O		Lin		Nene.Y	mayuki.T	Nene.Y	Lin
close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close
				Basic	Body Balance	Back&Arm	
				Nanami.O	Lin	Nanami.O	
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Release&Strength	Hip Punch	jump to burn					
Nanami.O	mayuki.T	Nene.Y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Body Balance	Pilates Cardio	jump to burn	Leg Lines		Reset Flow	Basic
Nene.Y	Nene.Y	mayuki.T	Nene.Y	Nene.Y		Nene.Y	mayuki.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30
Release&Strength	Reset Flow	Basic	Back&Arm				Stretch&Conditioning
Nanami.O	mayuki.T	Lin	Nene.Y				Lin
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Back&Arm	Leg Lines	Hip Punch	Power up Control			Power up Control	
Nene.Y	Nene.Y	mayuki.T	mayuki.T			mayuki.T	

pilatesK オナナス錦糸町店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25		02/26	
水		木	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Cardio	Waist	Basic	Waist
Nanami.O	未確定	未確定	未確定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Power up Control	Waist	Pre Basic
未確定	mayuki.T	未確定	Lin
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Waist	Basic	Waist
Nanami.O	未確定	未確定	未確定
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
	Reset Flow		Release&Strength
	mayuki.T		Nanami.O
	close		16:30 ~ 17:30
			Pilates Workout
			Lin
			18:00 ~ 19:00
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30
Hip Punch	jump to burn	Waist	Back & Arm
mayuki.T	Nene.Y	未確定	Nanami.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
Pre Basic	Back & Spine	Leg Lines	
Lin	mayuki.T	Nene.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Spine	Leg Lines	Body Balance	
Lin	Nene.Y	Nene.Y	

・休職可能レッスン  
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。  
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルが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。