

| pilatesK 初ノ錦糸町店 | | 【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール | | | | | | 2025/12/15 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 | Basic 🍌 | Hip & Leg 🍌 | |
| Rio | Nanami.O | mayuki.T | Lin | Nanami.O | Rio | Nene.Y | 未確定 | |
| 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 🍌 | Back & Spine | Hip Punch | Basic 🍌 | Back & Spine | Waist 🍌 | |
| Nanami.O | Lin | Lin | mayuki.T | mayuki.T | Nanami.O | mayuki.T | 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 | |
| Back & Arm 🍌 | Basic 🍌 | Waist 🍌 | Animal Stretch | Release&Strength | Body Balance | jump to burn | Basic 🍌 | |
| Rio | Nanami.O | mayuki.T | Lin | Nanami.O | Rio | Nene.Y | 未確定 | |
| 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 | Lin | 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 | | Back & Arm 🍌 | Basic 🍌 | Shape up waist | Leg Lines | Body Balance | |
| mayuki.T | Nene.Y | | 未確定 | 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 | close | | close | 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 | | | | | | 2025/12/15 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 | | |
| Waist 🌱 | Leg Lines | | Basic 🌱 | jump to burn | Leg Lines | Pilates Barre | Pilates Cardio | | |
| 未確定 | Nene.Y | | 未確定 | 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 | 未確定 | 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 | 未確定 | | 未確定 | 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 🌱 | | |
| 未確定 | 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 | | | Basic 🌱 | | |
| Nene.Y | 未確定 | | mayuki.T | 未確定 | | | 未確定 | | |
| 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 | | mayuki.T | 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 🌱 | Waist 🌱 | | |
| Nene.Y | | | | | Lin | Nene.Y | 未確定 | | |
| close | | | | | close | close | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | close |
| | | | | | | | Hip & Leg 🌱 | Basic 🌱 | |
| | | | | | | | 未確定 | Nene.Y | |
| | | | | | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | |
| | Basic 🌱 | | Pilates Workout | | | | | | |
| | 未確定 | | Lin | | | | | | |

| pilatesK 初々錦糸町店 | | 【 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 | | Lin | | 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 🌱 | | Stretch & Conditioning 🌱 | | Back & Arm 🌱 | |
| Lin | | Nene.Y | | Nene.Y | | 未確定 | | 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 | |
| 未確定 | | Lin | | 未確定 | | 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 | |
| Basic 🌱 | | | | | | | | | | | | Pilates Barre | |
| 未確定 | | Nanami.O | | | | | | | | | | | |
| close | | 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 🌱 | | | |
| | | mayuki.T | | mayuki.T | | 未確定 | | Nanami.O | | 未確定 | | | |
| | | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | | |
| | | Reset Flow | | Pilates Barre | | Animal Stretch | | Basic 🌱 | | Shape up waist | | | |
| | | Nene.Y | | Nanami.O | | mayuki.T | | 未確定 | | 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 🌱 | | Waist 🌱 | | | |
| mayuki.T | | Nanami.O | | mayuki.T | | 未確定 | | 未確定 | | | | | |

🌱 : 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。