

【 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 close	金 close	木 close	土 close	日 close	月 close	火 close	水 close	木 close	金 close
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Pilates Barre	Back & Arm	Shape up waist	Back & Spine	10:30 ~ 11:30	Power up Control
		Nanami.O	Nanami.O			Nene.Y	mayuki.T		mayuki.T
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Hip & Leg	Hip Punch	12:00 ~ 13:00	Reset Flow	12:00 ~ 13:00	Hip & Leg
		Nanami.O	Lin			Ai.Y	Nene.Y		Nene.Y
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Body Balance	Basic	13:30 ~ 14:30	Hip Punch	13:30 ~ 14:30	Waist
		Nene.Y	Nanami.O			Nene.Y	mayuki.T		mayuki.T
		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Reset Flow	Stretch & Conditioning	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	Reset Flow
		mayuki.T	Lin			Ai.Y			Nene.Y
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	jump to burn	Pilates Barre	18:00 ~ 19:00	Basic	18:00 ~ 19:00	Release&Strength
		Nene.Y	Nanami.O			mayuki.T	Lin		Nanami.O
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Waist	Back & Spine	19:30 ~ 20:30	Back & Arm	19:30 ~ 20:30	Leg Lines
		mayuki.T	Lin				Nanami.O		Nene.Y
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Pilates Cardio		21:00 ~ 22:00	Animal Stretch	21:00 ~ 22:00	Basic
		mayuki.T				mayuki.T	Lin		Nanami.O
		close	close	close	close	close	close	close	close

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金 close	木 close	金 close	土 close	日 close	月 close	火 close	水 close	木 close	金 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	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
		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
		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	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
		Leg Lines	Pilates Cardio	Waist			close	close	close
		Nene.Y	mayuki.T	Lin					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	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		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	19:30 ~ 20:30
		jump to burn			Reset Flow	Pilates Barre	Release&Strength	Pilates Workout	
		Nene.Y	close		Nene.Y	Nanami.O	Nanami.O	Lin	
		21:00 ~ 22:00	close	close	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	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 オカハ錦糸町店

【 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		10:30 ~ 11:30	jump to burn	Leg Lines	Pilates Barre	Pilates Cardio
Waist	Leg Lines		Basic	Nene.Y	Nene.Y	Nanami.O	mayuki.T
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	Reset Flow	Hip & Leg	Hip Punch	Stretch & Conditioning
Release&Strength	Shape up waist		Nene.Y	未確定	Release&Strength	mayuki.T	mayuki.T
Nanami.O	Nene.Y				Lin		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	Power up Control	Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Barre
Back & Arm	Hip & Leg		Waist	Nene.Y	Nene.Y	Nanami.O	Nanami.O
Nanami.O	未確定		未確定	mayuki.T	Nene.Y	Nanami.O	15:00 ~ 16:00
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	Basic	Back & Spine	Back & Arm	Nanami.O
Basic	Body Balance		Shape up waist	Basic	Back & Spine	Back & Arm	16:30 ~ 17:30
未確定	Lin		Nene.Y	Nene.Y	Lin	Nanami.O	未確定
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	Back & Spine	Pilates Barre	Basic	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Basic		mayuki.T	未確定	Waist	Release&Strength	Nanami.O
Nene.Y	未確定		18:00 ~ 19:00	Stretch & Conditioning	mayuki.T	Body Balance	19:30 ~ 20:30
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	Waist	Back & Arm	Back & Arm	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	Hip Punch		mayuki.T	mayuki.T	Waist	Waist	Waist
Nanami.O	Lin						
19:30 ~ 20:30					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	close
close					close	close	close
close					close	close	close
close					close	close	close

pilatesK オカハ錦糸町店

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール

01/31

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		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		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		close
Release&Strength						Back & Spine
Lin						Lin
18:00 ~ 19:00		close		close		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	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30
close	Hip Punch	Back & Spine	Basic	Release&Strength	Basic	Hip & Leg
mayuki.T	mayuki.T		未確定	Nanami.O	未確定	Nanami.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
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	21:00 ~ 22:00	close
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時間前を切っ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。