

pilates K 初め錦糸町店

【 06/01 ～ 06/08 】 スケジュール

2025/05/22

更新

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 Basic 🍃 Nanami.O	close	10:30 ～ 11:30 Hip Punch mayuki.T	10:30 ～ 11:30 Basic 🍃 Nanami.O	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🍃 Nene.Y	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre nao.s	10:30 ～ 11:30 Basic 🍃 Nanami.O	10:30 ～ 11:30 Shape up waist nao.s
12:00 ～ 13:00 Reset Flow mayuki.T		12:00 ～ 13:00 Basic 🍃 Nanami.O	12:00 ～ 13:00 Shape up waist nao.s	12:00 ～ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 mayuki.T	12:00 ～ 13:00 Power up Control Ruuna	12:00 ～ 13:00 Waist 🍃 mayuki.T	12:00 ～ 13:00 Basic 🍃 maki.k
13:30 ～ 14:30 Basic 🍃 Nanami.O		13:30 ～ 14:30 Reset Flow mayuki.T	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre nao.s	13:30 ～ 14:30 Hip & Leg 🍃 Nene.Y	13:30 ～ 14:30 Waist 🍃 nao.s	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio mayuki.T	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre nao.s
15:00 ～ 16:00 jump to burn Nene.Y		15:00 ～ 16:00 Basic 🍃 Nanami.O		15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio mayuki.T		15:00 ～ 16:00 Back & Arm 🍃 nao.s	15:00 ～ 16:00 Basic 🍃 Nanami.O
16:30 ～ 17:30 Pilates Cardio mayuki.T						16:30 ～ 17:30 Hip Punch mayuki.T	16:30 ～ 17:30 Hip & Leg 🍃 maki.k
18:00 ～ 19:00 Hip & Leg 🍃 Nene.Y						18:00 ～ 19:00 Basic 🍃 Nanami.O	18:00 ～ 19:00 Back & Arm 🍃 nao.s
		18:00 ～ 19:00 Power up Control Ruuna	18:00 ～ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 mayuki.T	18:00 ～ 19:00 Basic 🍃 Nanami.O	18:00 ～ 19:00 Back & Arm 🍃 Nene.Y	19:30 ～ 20:30 Shape up waist nao.s	
		19:30 ～ 20:30 Waist 🍃 mayuki.T	19:30 ～ 20:30 Pilates Workout Ruuna	19:30 ～ 20:30 jump to burn Nene.Y	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Ruuna		
		21:00 ～ 22:00 Back & Spine Ruuna	21:00 ～ 22:00 Hip Punch mayuki.T	21:00 ～ 22:00 Basic 🍃 Nanami.O	21:00 ～ 22:00 Hip & Leg 🍃 Nene.Y		

pilates K 初め錦糸町店

【 06/09 ～ 06/16 】 スケジュール

2025/05/22

更新

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ～ 11:30 jump to burn Nene.Y	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🍃 nao.s	10:30 ～ 11:30 Hip Punch mayuki.T	10:30 ～ 11:30 Back & Spine Ruuna	10:30 ～ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 mayuki.T	10:30 ～ 11:30 Basic 🍃 Kurumi.u	close
	12:00 ～ 13:00 Waist 🍃 nao.s	12:00 ～ 13:00 Basic 🍃 Nanami.O	12:00 ～ 13:00 Release&Strength Ruuna	12:00 ～ 13:00 Back & Arm 🍃 nao.s	12:00 ～ 13:00 Basic 🍃 Nanami.O	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio mayuki.T	
	13:30 ～ 14:30 Hip & Leg 🍃 Nene.Y	13:30 ～ 14:30 Shape up waist nao.s	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio mayuki.T	13:30 ～ 14:30 Pilates Workout Ruuna	13:30 ～ 14:30 Hip Punch mayuki.T	13:30 ～ 14:30 Basic 🍃 Kurumi.u	
	15:00 ～ 16:00 Pilates Barre nao.s		15:00 ～ 16:00 Back & Spine Ruuna		15:00 ～ 16:00 jump to burn Nene.Y	15:00 ～ 16:00 Pilates Barre nao.s	
					16:30 ～ 17:30 Reset Flow mayuki.T	16:30 ～ 17:30 Hip Punch mayuki.T	
					18:00 ～ 19:00 Hip & Leg 🍃 Nene.Y	18:00 ～ 19:00 Shape up waist nao.s	
	18:00 ～ 19:00 Release&Strength Ruuna	18:00 ～ 19:00 jump to burn Nene.Y	18:00 ～ 19:00 Back & Arm 🍃 Nene.Y	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre nao.s	19:30 ～ 20:30 Basic 🍃 Nanami.O		
	19:30 ～ 20:30 Basic 🍃 Nanami.O	19:30 ～ 20:30 Power up Control Ruuna	19:30 ～ 20:30 Shape up waist nao.s	19:30 ～ 20:30 Basic 🍃 Nanami.O			
	21:00 ～ 22:00 Pilates Workout Ruuna	21:00 ～ 22:00 Reset Flow mayuki.T	21:00 ～ 22:00 Hip & Leg 🍃 Nene.Y	21:00 ～ 22:00 Waist 🍃 nao.s			

🍃：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 初ナス錦糸町店 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール						2025/05/22 更新
06/17 火	06/18 水	06/19 木	06/20 金	06/21 土	06/22 日	06/23 月
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 nao.s	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre nao.s	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nene.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Hip Punch mayuki.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre nao.s	close
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio mayuki.T	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 nao.s	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Nanami.O	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Ruuna	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nene.Y	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Nanami.O	
13:30 ~ 14:30 Shape up waist nao.s	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Nanami.O	13:30 ~ 14:30 Hip Punch mayuki.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre nao.s	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch mayuki.T	13:30 ~ 14:30 Body Balance Nene.Y	
15:00 ~ 16:00 Hip Punch mayuki.T		15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Nanami.O		15:00 ~ 16:00 Body Balance Nene.Y	15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Nanami.O	
				16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Nanami.O	16:30 ~ 17:30 Shape up waist nao.s	
				18:00 ~ 19:00 Shape up waist nao.s	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nene.Y	
18:00 ~ 19:00 Back & Spine Ruuna	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Ruuna	18:00 ~ 19:00 Power up Control Ruuna	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mayuki.T	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Nanami.O		
19:30 ~ 20:30 Reset Flow mayuki.T	19:30 ~ 20:30 Hip Punch mayuki.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Nene.Y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nene.Y			
21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Ruuna	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Nanami.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre nao.s	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch mayuki.T			
						10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Nene.Y
						12:00 ~ 13:00 Shape up waist nao.s
						13:30 ~ 14:30 Body Balance Nene.Y
						15:00 ~ 16:00 Pilates Barre nao.s
						18:00 ~ 19:00 Animal Stretch mayuki.T
						19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Ruuna
						21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio mayuki.T

pilates K 初々錦糸町店			【 06/25 ~ 06/30 】	スケジュール		2025/05/22	更新				
06/25		06/26		06/27		06/28		06/29		06/30	
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		close	
Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿		Pilates Workout		Release&Strength		Basic 🌿			
mayuki.T		Nanami.O		Ruuna		Ruuna		Nanami.O			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			
Hip & Leg 🌿		Pilates Barre		Basic 🌿		Body Balance		Back & Spine			
Nene.Y		nao.s		Nanami.O		Nene.Y		Ruuna			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			
Pilates Cardio		Basic 🌿		Back & Spine		Power up Control		jump to burn			
Ruuna		Nanami.O		Ruuna		Ruuna		Nene.Y			
		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			
		Shape up waist nao.s				Basic 🌿 Nanami.O		Power up Control Ruuna			
						16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
						Hip & Leg 🌿 Nene.Y		Body Balance Nene.Y			
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
						jump to burn Ruuna		Basic 🌿 Nanami.O			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:30 ~ 20:30					
Shape up waist Ruuna		Hip Punch mayuki.T		Hip & Leg 🌿 Nene.Y		Basic 🌿 Nanami.O					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Basic 🌿 Nanami.O		Body Balance Nene.Y		Basic 🌿 Nanami.O							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Waist 🌿 nao.s		Animal Stretch mayuki.T		jump to burn 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。