

pilates K 初々錦糸町店		【 06/01 ~ 06/08 】		スケジュール		2025/05/14 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 初々錦糸町店		【 06/09 ~ 06/16 】		スケジュール		2025/05/14 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。

pilates K 柳ヶ谷錦糸町店		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/05/14	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
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	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Nene.Y
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 Pilates Barre nao.s	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nene.Y	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Nanami.O		12:00 ~ 13:00 Shape up waist nao.s
13:30 ~ 14:30 Shape up waist nao.s	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Nanami.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Power up Control Riri	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Nanami.O	13:30 ~ 14:30 Body Balance Nene.Y		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		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre nao.s
				16:30 ~ 17:30 Animal Stretch mayuki.T	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 🌿 mayuki.T	18:00 ~ 19:00 Shape up waist nao.s	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mayuki.T	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Nanami.O			18:00 ~ 19:00 Animal Stretch mayuki.T
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				19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 nao.s
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				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio mayuki.T

pilates K 柳ヶ谷錦糸町店		【 06/25 ~ 06/30 】		スケジュール		2025/05/14	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	close	
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌿 mayuki.T	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Ruuna	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ruuna	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Nanami.O			
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Nene.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre nao.s	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Nanami.O	12:00 ~ 13:00 Body Balance Nene.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Ruuna			
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mayuki.T	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Nanami.O	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Ruuna	13:30 ~ 14:30 Power up Control Ruuna	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nene.Y			
	15:00 ~ 16:00 Shape up waist nao.s		15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 Nanami.O	15:00 ~ 16:00 Power up Control Ruuna			
			16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌿 Nene.Y	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Nanami.O			
			18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Nanami.O	18:00 ~ 19:00 Body Balance Nene.Y			
18:00 ~ 19:00 Shape up waist nao.s	18:00 ~ 19:00 Hip Punch mayuki.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Nene.Y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nene.Y				
19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Nanami.O	19:30 ~ 20:30 Body Balance Nene.Y	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Nanami.O					
21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 nao.s	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch mayuki.T	21:00 ~ 22:00 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。