

pilates K 利カス錦糸町店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2025/06/26

更新

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

pilates K 利カス錦糸町店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

2025/06/26

更新

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Animal Stretch mayuki.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 nao.s	10:30 ~ 11:30 Power up Control Ruuna	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 nao.s	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Kurumi.U	10:30 ~ 11:30 Body Balance Nene.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nene.Y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow mayuki.T
12:00 ~ 13:00 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 Hip Punch mayuki.T	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Ruuna	12:00 ~ 13:00 Shape up waist nao.s	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Nanami.O
13:30 ~ 14:30 Reset Flow mayuki.T	13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 nao.s	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ruuna	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 nao.s	13:30 ~ 14:30 Body Balance Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Hip Punch mayuki.T
	15:00 ~ 16:00 Hip Punch mayuki.T		15:00 ~ 16:00 jump to burn Nene.Y	15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 Kurumi.U		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre nao.s	
			16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Nanami.O	16:30 ~ 17:30 Animal Stretch mayuki.T			
			18:00 ~ 19:00 Shape up waist nao.s	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nene.Y			
18:00 ~ 19:00 Shape up waist nao.s	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Ruuna	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Nanami.O	19:30 ~ 20:30 Body Balance Nene.Y		18:00 ~ 19:00 Reset Flow mayuki.T	18:00 ~ 19:00 Power up Control Ruuna	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Nanami.O
19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Nanami.O	19:30 ~ 20:30 Reset Flow mayuki.T	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nene.Y			19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Ruuna	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 nao.s	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 nao.s
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre nao.s	21:00 ~ 22:00 Power up Control Ruuna	21:00 ~ 22:00 Hip Punch mayuki.T			21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 mayuki.T	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Ruuna	21:00 ~ 22:00 Shape up 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。

pilates K 利ナス錦糸町店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/26

更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
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
Waist 🌿 Mari.y	Pilates Cardio Ruuna	Basic 🌿 Nanami.O	Back & Spine Ruuna	Waist 🌿 nao.s	Basic 🌿 Nanami.O	Hip & Leg 🌿 Nanami.O	Back & Arm 🌿 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
Stretch & Conditioning 🌿 mayuki.T	Basic 🌿 NOERU.S	Pilates Barre nao.s	Basic 🌿 Nanami.O	jump to burn Nene.Y	Pilates Barre nao.s	Pilates Workout nao.s	Waist 🌿 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	13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio Mari.y	Back & Spine Ruuna	Hip & Leg 🌿 Nanami.O	Pilates Cardio mayuki.T	Back & Arm 🌿 nao.s	Hip & Leg 🌿 Nanami.O	Basic 🌿 Nanami.O	jump to burn Nene.Y
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
Reset Flow mayuki.T		Shape up waist nao.s	Hip & Leg 🌿 Nanami.O	Body Balance Nene.Y	Shape up waist nao.s		Animal Stretch mayuki.T
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		Pilates Cardio mayuki.T	Advance Ruuna	Power up Control Ruuna			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Hip & Leg 🌿 Nanami.O	Pilates Workout nao.s	Basic 🌿 Nanami.O			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Spine Ruuna	Hip Punch mayuki.T	Waist 🌿 mayuki.T		Advance Ruuna	Pilates Cardio Ruuna	jump to burn Nene.Y	Power up Control Ruuna
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre nao.s	Basic 🌿 AKARI.n				Back & Arm 🌿 nao.s	Release&Strength Ruuna	Body Balance Nene.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Workout Ruuna	Animal Stretch mayuki.T				Advance Ruuna	Pilates Cardio mayuki.T	Back & Spine Ruuna

pilates K 利ナス錦糸町店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/26

更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
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 Nene.Y	Advance Ruuna	jump to burn Nene.Y	Hip Punch mayuki.T	Waist 🌿 mayuki.T	Power up Control Ruuna	Reset Flow 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
Reset Flow mayuki.T	Hip & Leg 🌿 Nanami.O	Waist 🌿 nao.s	Basic 🌿 Nanami.O	Advance Ruuna	Basic 🌿 Nanami.O	Body Balance 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
Back & Arm 🌿 Nene.Y	Back & Spine Ruuna	Animal Stretch mayuki.T	Reset Flow mayuki.T	Hip Punch mayuki.T	Pilates Barre Ruuna	Pilates Cardio mayuki.T
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
	Waist 🌿 nao.s	Body Balance Nene.Y		Back & Spine Ruuna		jump to burn Nene.Y
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
	Release&Strength Ruuna	Shape up waist nao.s				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Basic 🌿 Nanami.O	Hip Punch mayuki.T				
18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌿 Nanami.O	Pilates Workout nao.s		jump to burn Nene.Y	Body Balance Nene.Y	Waist 🌿 Hitomi	Advance Ruuna
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist nao.s			Hip & Leg 🌿 Nanami.O	Pilates Cardio mayuki.T	Pilates Workout nao.s	Hip & Leg 🌿 Nanami.O
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🌿 Nanami.O			Back & Arm 🌿 Nene.Y	Hip & Leg 🌿 Nene.Y	Advance Hitomi	Basic 🌿 Nanami.O

🌿 : 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。