

pilates K 利カス錦糸町店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/14 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 jump to burn Nene.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout nao.s	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 nao.s	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ruuna	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Nene.Y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌱 Ruuna
12:00 ~ 13:00 Advance Ruuna	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch ayaka	12:00 ~ 13:00 Shape up waist nao.s	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 Nanami.O	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Rimi.Y	12:00 ~ 13:00 Shape up waist nao.s	12:00 ~ 13:00 Power up Control Ruuna	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Nanami.O
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Nanami.O	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ruuna	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre nao.s	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Nanami.O	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Ruuna	13:30 ~ 14:30 Body Balance Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Advance Ruuna
	15:00 ~ 16:00 Reset Flow ayaka	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌱 Nanami.O		15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Sakaura		15:00 ~ 16:00 Back & Spine Ruuna	
	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre nao.s	16:30 ~ 17:30 Waist 🌱 nao.s					
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Nanami.O	18:00 ~ 19:00 Power up Control Ruuna					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist nao.s		18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Nanami.O	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio arisa	18:00 ~ 19:00 Body Balance Nene.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Nanami.O	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout nao.s
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout nao.s			19:30 ~ 20:30 Advance Ruuna	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Rimi.Y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nene.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Nanami.O
21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Rimi.Y			21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 nao.s	21:00 ~ 22:00 Reset Flow arisa	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 Nanami.O	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Nanami.O	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 nao.s

pilates K 利カス錦糸町店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/14 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Shape up waist nao.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Nene.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Ruuna	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Rimi.Y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist nao.s	10:30 ~ 11:30 Advance Ruuna	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nene.Y
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre nao.s	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Rimi.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 Nanami.O	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 jump to burn Nene.Y	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Rimi.Y
13:30 ~ 14:30 jump to burn Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Body Balance Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Advance Ruuna	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 nao.s	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌱 Ruuna	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Rimi.Y	13:30 ~ 14:30 Body Balance Nene.Y
15:00 ~ 16:00 Waist 🌱 nao.s	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout nao.s	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌱 Nene.Y	15:00 ~ 16:00 Waist 🌱 nao.s		15:00 ~ 16:00 jump to burn Nene.Y		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌱 Nanami.O
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre nao.s	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Nanami.O					16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Rimi.Y
18:00 ~ 19:00 Body Balance Nene.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nene.Y					18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 Nene.Y
19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Rimi.Y		19:30 ~ 20:30 Body Balance Nene.Y	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Ruuna	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch ayaka	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Ruuna	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Ruuna	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Nanami.O
			19:30 ~ 20:30 jump to burn Nene.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Nanami.O	19:30 ~ 20:30 Body Balance Nene.Y	
			21:00 ~ 22:00 Power up Control Ruuna	21:00 ~ 22:00 Reset Flow ayaka	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 Nanami.O	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Ruuna	

🌱：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週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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/14 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Advance Ruuna	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y	10:30 ~ 11:30 Power up Control Ruuna	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Nene.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout nao.s	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Body Balance Nene.Y
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 nao.s	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Ruuna	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Nanami.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Rimi.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nene.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout nao.s
13:30 ~ 14:30 Shape up waist nao.s	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Ruuna	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Rimi.Y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Nanami.O	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Shape up waist nao.s	13:30 ~ 14:30 Advance Ruuna	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Nanami.O
15:00 ~ 16:00 Pilates Barre nao.s		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Ruuna		15:00 ~ 16:00 Waist 🌱 Rimi.Y		15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 Rimi.Y	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌱 Nene.Y
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌱 Nanami.O						16:30 ~ 17:30 Body Balance Nene.Y	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Nanami.O
18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 nao.s						18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 Rimi.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist nao.s
	18:00 ~ 19:00 Body Balance Nene.Y	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nene.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre nao.s	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Nene.Y	18:00 ~ 19:00 Power up Control Ruuna	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Ruuna	
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist nao.s	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Nanami.O	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Ruuna	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre nao.s	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Nene.Y		
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 Nene.Y	21:00 ~ 22:00 Body Balance Nene.Y	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 nao.s	21:00 ~ 22:00 Shape up waist nao.s	21:00 ~ 22:00 Advance Ruuna		

pilates K 利ナス錦糸町店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/14 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist nao.s	10:30 ~ 11:30 Advance Ruuna	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 Rimi.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre nao.s
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Nanami.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout nao.s	12:00 ~ 13:00 Power up Control Ruuna	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 Nanami.O	12:00 ~ 13:00 Body Balance Nene.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Ruuna
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre nao.s	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Nanami.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y	13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 Rimi.Y	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Power up Control Ruuna
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌱 Nanami.O		15:00 ~ 16:00 Back & Spine Ruuna		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y	15:00 ~ 16:00 Shape up waist nao.s
					16:30 ~ 17:30 Pilates Workout nao.s	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y
					18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 Rimi.Y	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Nanami.O
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Rimi.Y	18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 Rimi.Y	18:00 ~ 19:00 Body Balance Nene.Y	18:00 ~ 19:00 Advance Ruuna	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre nao.s	
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Nanami.O	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nene.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Ruuna	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Rimi.Y		
	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 Rimi.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 Rimi.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 Nene.Y	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Ruuna		

🌱 : 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。