

pilates K 初々錦糸町店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/10/03	更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
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		
Pilates Cardio	Hip Punch	Basic	Back & Arm	Pilates Workout	Leg Lines	Hip & Leg	Basic		
yumeno	nao.s	Nanami.O	Nanami.O	nao.s	Nene.Y	mayuki.T	Nanami.O		
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		
Animal Stretch	Basic	Hip & Leg	Basic	Waist	Pilates Barre	jump to burn	Reset Flow		
yumeno	Aiko	Nanami.O	Nanami.O	Rina.f	nao.s	yumeno	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	13:30 ~ 14:30		
Basic	Back & Arm	Shape up waist	Body Balance	Hip Punch	Hip & Leg	Basic	Back & Arm		
Nanami.O	Aiko	nao.s	Nene.Y	nao.s	Nene.Y	mayuki.T	Nanami.O		
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			
	Pilates Barre		Back & Arm	Reset Flow		Advance			
	nao.s		Nanami.O	Nene.Y		yumeno			
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
			Shape up waist	Stretch & Conditioning					
			nao.s	Rina.f					
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
			jump to burn	Leg Lines					
			Nene.Y	Nene.Y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Hip Punch		Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Pilates Cardio		
Nanami.O	Nanami.O	Nene.Y	nao.s		mayuki.T	nao.s	mayuki.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Reset Flow	jump to burn	Pilates Workout			Hip Punch	Pilates Cardio	Body Balance		
Nene.Y	Aiko	nao.s			nao.s	yumeno	Nene.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Leg Lines	Hip & Leg	Reset Flow			Animal Stretch	Shape up waist	Waist		
Nene.Y	Nanami.O	Nene.Y			mayuki.T	nao.s	mayuki.T		

pilates K 初々錦糸町店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール								2025/10/03	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
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		
Back & Arm	Advance	jump to burn	Basic	Pilates Workout	Shape up waist	jump to burn	Hip Punch		
Nanami.O	yumeno	Nene.Y	RIKO.M	nao.s	nao.s	Nene.Y	nao.s		
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		
Shape up waist	Basic	Pilates Barre	Body Balance	Back & Arm	Basic	Pilates Cardio	Back & Arm		
nao.s	mayuki.T	nao.s	Nene.Y	Nanami.O	RIKO.M	yumeno	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	13:30 ~ 14:30		
Pilates Barre	Animal Stretch	Shape up waist	Pilates Workout	Basic	Hip Punch	Reset Flow	Pilates Barre		
nao.s	yumeno	nao.s	nao.s	Misa.K	nao.s	Nene.Y	nao.s		
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		
Hip & Leg		Leg Lines	Basic	Hip Punch	Back & Arm		Basic		
Nanami.O		Nene.Y	RIKO.M	nao.s	RIKO.M		Nanami.O		
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
		Animal Stretch	Hip & Leg	Waist					
		mayuki.T	Nene.Y	Misa.K					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
		Hip Punch	Shape up waist	jump to burn					
		nao.s	nao.s	Misa.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Workout	Hip & Leg	Waist		Basic	Reset Flow	Animal Stretch	Back & Arm		
nao.s	Nene.Y	mayuki.T		Nanami.O	mayuki.T	yumeno	RIKO.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Reset Flow				Basic	Waist	Pilates Cardio		
Nene.Y	mayuki.T				Nanami.O	mayuki.T	yumeno		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Leg Lines	Body Balance				Waist	Hip & Leg	Advance		
Nene.Y	Nene.Y				mayuki.T	mayuki.T	yumeno		

 : 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時間前迄を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 枳ノ糸錦糸町店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール								2025/10/03	更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
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		
Animal Stretch	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Body Balance	Pilates Barre	Back & Arm 🏊	Shape up waist	Release&Strength		
yumeno	mayuki.T	RIKO.M	Nene.Y	Yume	Nene.Y	nao.s	Nanami.O		
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		
Waist 🏊	Basic 🏊	Leg Lines	Power up Control	Hip & Leg 🏊	Hip Punch	Basic 🏊	jump to burn		
mayuki.T	Nanami.O	Nene.Y	mayuki.T	Nanami.O	nao.s	mayuki.T	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	13:30 ~ 14:30		
Pilates Cardio	jump to burn	Animal Stretch	Waist 🏊	Shape up waist	Body Balance	Hip Punch	Hip & Leg 🏊		
yumeno	Nene.Y	mayuki.T	mayuki.T	Yume	Nene.Y	nao.s	Nanami.O		
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			
	Back & Arm 🏊	jump to burn		Basic 🏊		Waist 🏊			
	Nanami.O	Nene.Y		Nanami.O		mayuki.T			
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30							
	Reset Flow	Hip Punch							
	mayuki.T	mayuki.T							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
	Body Balance	Basic 🏊							
	Nene.Y	RIKO.M							
18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Reset Flow	Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Release&Strength	Pilates Cardio		
Nene.Y	mayuki.T		Aiko	mayuki.T	Nanami.O	Nanami.O	mayuki.T		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🏊			Reset Flow	Release&Strength	Pilates Workout	Power up Control	Leg Lines		
Nanami.O			Nene.Y	Nanami.O	nao.s	mayuki.T	Nene.Y		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🏊			Hip Punch	Pilates Cardio	Release&Strength	Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊		
Nanami.O			Aiko	mayuki.T	Nanami.O	nanami.o	mayuki.T		

pilates K 枳ノ糸錦糸町店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール								2025/10/03	更新
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31			
土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Hip & Leg 🏊	Reset Flow		Basic 🏊	Power up Control	Stretch & Conditioning 🏊	Hip Punch			
mayuki.T	Nene.Y		Nanami.O	mayuki.T	yumeno	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			
Body Balance	Waist 🏊		Leg Lines	Release&Strength	Power up Control	Basic 🏊			
Nene.Y	mayuki.T		Nene.Y	Nanami.O	mayuki.T	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			
Waist 🏊	jump to burn		Reset Flow	Hip & Leg 🏊	Pilates Cardio	Waist 🏊			
mayuki.T	Nene.Y		Nene.Y	mayuki.T	yumeno	mayuki.T			
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00				
Power up Control	Pilates Barre		Hip & Leg 🏊		Basic 🏊				
mayuki.T	Misa.K		Nanami.O		mayuki.T				
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30								
jump to burn	Basic 🏊								
Nene.Y	mayuki.T								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
Release&Strength	Shape up waist								
Nanami.O	Misa.K								
19:30 ~ 20:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🏊			Hip Punch	Pilates Barre	Pilates Workout	Back & Arm 🏊			
Nanami.O			nao.s	Misa.K	nao.s	Misa.K			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Animal Stretch	Shape up waist	Back & Arm 🏊	Pilates Barre			
			yumeno	Misa.K	Nanami.O	nao.s			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Pilates Workout	Basic 🏊	Hip Punch	Shape up waist			
			nao.s	Nanami.O	nao.s	nao.s			

🏊 : 体験可能レッスン
 ・クラスの曜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時間前迄にお問い合わせしております。
 ・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。