

pilates K 利カス錦糸町店

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2025/10/23

更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic👉	Waist👉		Pilates Cardio	Hip & Leg👉	Hip Punch	Basic👉	Waist👉	
Nanami.O	mayuki.T		mayuki.T	Karin.N	mayuki.T	mayuki.T	Karin.M	
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	
Pilates Cardio	Release&Strength		Hip & Leg👉	Pilates Barre	Leg Lines	Hip Punch	Pilates Barre	
mayuki.T	Nanami.O		Sayoko.K	Sayoko.K	Nene.Y	mayuki.T	Sayoko.K	
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👉	Hip & Leg👉		Power up Control	Waist👉	Stretch & Conditioning👉	Leg Lines	Basic👉	
Nanami.O	Sayoko.K		mayuki.T	Karin.N	mayuki.T	Nene.Y	Karin.M	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
Pilates Barre	Basic👉		Basic👉		Reset Flow		Release&Strength	
Sayoko.K	Nanami.O		Sayoko.K		Nene.Y		Nanami.O	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close		close		close	16:30 ~ 17:30
Animal Stretch	Power up Control							Shape up waist
mayuki.T	mayuki.T							Karin.M
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00
Hip & Leg👉	Back & Arm👉							Basic👉
Sayoko.K	Sayoko.K							Sayoko.K
19:30 ~ 20:30	close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Reset Flow			Shape up waist	Leg Lines	Basic👉	Pilates Cardio	Hip & Leg👉	
mayuki.T			Karin.M	Nene.Y	Mai.M	Chizuru.S	Nanami.O	
close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
			Hip Punch	Back & Arm👉	Pilates Barre	jump to burn		
			mayuki.T	Sayoko.K	Sayoko.K	Nene.Y		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist👉	Body Balance		Hip & Leg👉	Back & Arm👉				
Karin.M	Nene.Y		Mai.M	Chizuru.S				

pilates K 利カス錦糸町店

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

2025/10/23

更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16		
日	月	火	水	木	金	土	日		
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	Leg Lines	Body Balance	Basic 🌿	Pilates Workout	Release&Strength	jump to burn	Pilates Barre		
mayuki.T	Nene.Y	Nene.Y	Sayoko.K	Lin	Nanami.O	Nene.Y	Sayoko.K		
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		
Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Power up Control	jump to burn	Hip & Leg 🌿	Body Balance	Reset Flow	Release&Strength		
Mai.M	Nanami.O	mayuki.T	Nene.Y	Sayoko.K	Nene.Y	Nene.Y	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		
Back & Arm 🌿	jump to burn	Reset Flow	Back & Arm 🌿	Advance	Power up Control	Back & Arm 🌿	Shape up waist		
Nanami.O	Nene.Y	Nene.Y	Sayoko.K	Lin	mayuki.T	Nanami.O	Airi.K		
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic 🌿		Waist 🌿		Pilates Barre		Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
Mai.M		mayuki.T		Sayoko.K		Nanami.O	Sayoko.K		
16:30 ~ 17:30		close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Hip Punch						Back & Spine	Basic 🌿		
mayuki.T						Lin	Nanami.O		
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Release&Strength						Leg Lines	jump to burn		
Nanami.O	Nene.Y					Airi.K			
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close		
	Back & Arm 🌿	Release&Strength	Power up Control	Waist 🌿	Back & Spine	Pilates Workout			
	Sayoko.K	Nanami.O	mayuki.T	mayuki.T	Lin	Lin			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			
	Hip & Leg 🌿	Animal Stretch	Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿				
	Nanami.O	mayuki.T	Nene.Y	Lin	Sayoko.K				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Barre	Back & Arm 🌿	Hip Punch	Pilates Cardio	Advance					
Sayoko.K	Nanami.O	mayuki.T	mayuki.T	Lin					

🌱：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 利ナズ錦糸町店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/23 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱	Animal Stretch	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength
Nene.Y	Lin	Sayoko.K	Nene.Y	Nene.Y	Sayoko.K	Sayoko.K	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
Pilates Barre	jump to burn	Advance	Release&Strength	Pilates Workout	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱
Sayoko.K	Nene.Y	Lin	Nanami.O	Lin	Lin	Nanami.O	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
Body Balance	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Shape up waist	Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌱	Animal Stretch
Nene.Y	Lin	Sayoko.K	Nene.Y	Nene.Y	Nene.Y	mayuki.T	mayuki.T
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
	Reset Flow		Back & Arm 🌱		Hip Punch	Pilates Barre	Basic 🌱
	Nene.Y		Nanami.O		Lin	Sayoko.K	Nanami.O
	close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
					Body Balance	Pilates Cardio	Hip Punch
					Sayoko.K	mayuki.T	mayuki.T
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Advance	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip Punch	Back & Spine	Reset Flow		Body Balance
Lin	Nanami.O	mayuki.T	mayuki.T	Lin	Nene.Y		Sayoko.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close
Basic 🌱	Power up Control	Pilates Workout	Basic 🌱	Release&Strength			
Sayoko.K	mayuki.T	Lin	Nanami.O	Nanami.O			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Spine	Release&Strength	Waist 🌱	Animal Stretch	Basic 🌱			
Lin	Nanami.O	mayuki.T	mayuki.T	Nanami.O			

pilates K 利ナズ錦糸町店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/23 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist	Waist 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	Waist 🌱	Pilates Workout	
Nene.Y	mayuki.T	mayuki.T	Nanami.O	Lin	Lin	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌱	Reset Flow	Pilates Barre	Animal Stretch	Hip & Leg 🌱	Hip Punch	
Nanami.O	Nene.Y	Sayoko.K	mayuki.T	Nanami.O	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	
Leg Lines	Pilates Cardio	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Advance	Back & Spine	
Nene.Y	mayuki.T	mayuki.T	Nanami.O	Lin	Lin	
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Release&Strength		Basic 🌱		Basic 🌱	Body Balance	
Nanami.O		Sayoko.K		Nanami.O	Sayoko.K	
close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
				Shape up waist	Power up Control	
				Nene.Y	mayuki.T	
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Spine	Basic 🌱					
		Lin	Sayoko.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Pilates Workout	Body Balance		
Sayoko.K	Nanami.O	Nene.Y	Lin	Nene.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
Basic 🌱	jump to burn	Body Balance	Reset Flow			
Nanami.O	Nene.Y	Sayoko.K	Nene.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Body Balance	Basic 🌱	Leg Lines	Back & Spine			
Sayoko.K	Nanami.O	Nene.Y	Lin			

🌱 : 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に1回に制限されます。