

pilatesK オカズ錦糸町店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/19 更新					
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08						
木	金	土	日	月	火	水	木						
close	close	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					
		Pilates Barre	Back & Arm		Shape up waist	Back & Spine	Power up Control						
		Nanami.O	Nanami.O		Nene.Y	mayuki.T	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					
		Hip & Leg	Hip Punch		Pilates Cardio	Reset Flow	Hip & Leg						
		Nanami.O	Lin		Ai.Y	Nene.Y	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					
		Body Balance	Basic		Body Balance	Hip Punch	Waist						
		Nene.Y	Nanami.O		Nene.Y	mayuki.T	mayuki.T						
		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	Stretch & Conditioning		Basic	Reset Flow							
		mayuki.T	Lin		Ai.Y	Nene.Y							
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close					
		jump to burn	Pilates Barre										
		Nene.Y	Nanami.O										
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00										
		Waist	Back & Spine										
		mayuki.T	Lin										
		19:30 ~ 20:30	Pilates Cardio										
		mayuki.T	close										
		close											
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00										
		Waist	Basic										
		mayuki.T	Lin										
		19:30 ~ 20:30	Pilates Workout										
		19:30 ~ 20:30	Back & Arm										
		Lin	Nanami.O										
		21:00 ~ 22:00	Back & Spine										
		21:00 ~ 22:00	Animal Stretch										
		21:00 ~ 22:00	mayuki.T										
			Lin										
			Nanami.O										

pilatesK オカズ錦糸町店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール						
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
close	close	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	Back & Arm	Hip Punch	Release&Strength	Pilates Barre	Pilates Cardio	jump to burn
		Rio	Nanami.O	mayuki.T	Lin	Nanami.O	Rio	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
		Release&Strength	Shape up waist	Basic	Pilates Barre	Hip Punch	Back & Spine	Basic
		Nanami.O	Lin	Nanami.M	Nanami.M	mayuki.T	Nanami.M	Nanami.M
		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	Basic	Waist	Animal Stretch	Release&Strength	Body Balance	Basic
		Rio	Nanami.O	Lin	Lin	Nanami.O	Rio	Nanami.M
		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
		Body Balance	Pilates Barre	Reset Flow	Hip & Leg	close	close	close
		Nene.Y	Lin	mayuki.T	mayuki.T			
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
		Leg Lines	Pilates Cardio	Waist				
		Nene.Y	mayuki.T	Lin				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close
		Release&Strength	Hip & Leg	Power up Control				
		Lin	Nanami.M	mayuki.T				
		18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Back & Spine	Reset Flow	Stretch & Conditioning	Basic	Shape up waist	Leg Lines	Body Balance
		mayuki.T	Nene.Y	Nanami.M	mayuki.T	Lin	Nene.Y	Nene.Y
		19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		jump to burn			Reset Flow	Pilates Barre	Release&Strength	Pilates Workout
		Nene.Y			Nene.Y	Nanami.O	Nanami.O	Lin
		21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Hip Punch			Body Balance	Waist	Pilates Barre	Leg Lines
		mayuki.T			Nene.Y	Lin	Nanami.O	Nene.Y

⌚: 体験可能なレッスン
 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、4時間前迄にお願いしております。
 •レッスン開始時刻1時間前まで切っ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。

pilatesK 桜ヶ錦糸町店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/19	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
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 🌸	Leg Lines		Basic 🌸	jump to burn	Leg Lines	Pilates Barre	Pilates Cardio		
Nanami.M	Nene.Y		Nanami.M	Nene.Y	Nene.Y	Nanami.O	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	12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Shape up waist		Reset Flow	Hip & Leg 🌸	Release&Strength	Hip Punch	Stretch & Conditioning 🌸		
Nanami.O	Nene.Y		Nene.Y	Nanami.M	Lin	mayuki.T	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	
Back & Arm 🌸	Hip & Leg 🌸		Waist 🌸	Power up Control	Back & Arm 🌸	Hip & Leg 🌸	Pilates Barre		
Nanami.O	Nanami.M		mayuki.T	mayuki.T	Nene.Y	Nanami.O	Nanami.O		
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Basic 🌸	Body Balance		Shape up waist	Basic 🌸	Back & Spine	Back & Arm 🌸	Back & Arm 🌸		
Nanami.M	Lin		Nene.Y	Nene.Y	Lin	Nanami.O	Nanami.O		
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
jump to burn	Basic 🌸		Back & Spine	Pilates Barre	Back & Spine	Hip & Leg 🌸	Hip & Leg 🌸		
Nene.Y	Nanami.M		mayuki.T	Nanami.M	Lin	Nanami.M	Nanami.M		
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	
Hip & Leg 🌸	Hip Punch		Stretch & Conditioning 🌸	Waist 🌸	Stretch & Conditioning 🌸	Back & Arm 🌸	Back & Arm 🌸	18:00 ~ 19:00	
Nanami.O	Lin		Nanami.M	mayuki.T	Nanami.M	Nene.Y	Nene.Y	18:00 ~ 19:00	
19:30 ~ 20:30						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist						Body Balance	Back & Arm 🌸	Basic 🌸	
Nene.Y						Lin	Nene.Y	Nanami.M	
close		close	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Hip & Leg 🌸	Basic 🌸		
						Nanami.M	Nene.Y		
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						Basic 🌸	Pilates Workout		
						Nanami.M	Lin		
close								close	

pilatesK 札幌錦糸町店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール				
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
日	月	火	水	木	金	土
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	Body Balance	Waist	Hip & Leg	Animal Stretch	Back & Spine	Reset Flow
Nene.Y	Nene.Y	Lin	Nene.Y	Lin	mayuki.T	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
Pilates Workout	Leg Lines	jump to burn	Basic	Back & Arm	Waist	Back & Arm
Lin	Nene.Y	Nene.Y	Nanami.M	Nanami.O	Lin	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
Basic	Back & Spine	Basic	jump to burn	Body Balance	Hip Punch	Pilates Workout
Nanami.M	Lin	Nanami.M	Nene.Y	Lin	mayuki.T	Lin
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
Shape up waist		Body Balance		Pilates Barre		Pilates Cardio
Nene.Y		Nene.Y		Nanami.O		mayuki.T
16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30
Release&Strength						Back & Spine
Lin						Lin
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00
Basic		Hip Punch		Back & Spine		Pilates Barre
Nanami.M		Lin		Basic		Nanami.O
		mayuki.T		Release&Strength		
				Nanami.O		
	close	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	close	19:30 ~ 20:30
Hip Punch		Back & Spine		Basic		Hip & Leg
Lin		mayuki.T		Nanami.M		Nanami.O
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
Reset Flow		Pilates Barre		Animal Stretch		Shape up waist
mayuki.T	close	Nanami.O	close	Basic	close	Nanami.O
				Release&Strength		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
Power up Control		Release&Strength		Reset Flow		Hip & Leg
mayuki.T		Nanami.O		Lin		Stretch & Conditioning

■: 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時間前にお願いしております。
・時間外キャンセルは2回までで、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。
※時間外キャンセルが2回以上で、翌月の予約可能回数が0回に制限されます。