

pilatesK 初ノ錦糸町店		【 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	
		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	
		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	
		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	close	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	
		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	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Pilates Cardio			Waist 🍌	Basic 🍌	Release&Strength	
		mayuki.T			mayuki.T	Lin	Nanami.O	
		close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Pilates Workout	Back & Arm 🍌	Leg Lines	
					Lin	Nanami.O	Nene.Y	
			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Back & Spine	Animal Stretch		Basic 🍌			
		mayuki.T	Lin		Nanami.O			

pilatesK 利根錦糸町店		【 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
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 🍌	Back & Arm 🍌	Hip Punch	Release&Strength	Pilates Barre	Pilates Cardio	jump to burn	Hip & Leg 🍌
Rio	Nanami.O	mayuki.T	Lin	Nanami.O	Rio	Nene.Y	Nanami.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	12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Shape up waist	Basic 🍌	Pilates Barre	Hip Punch	Basic 🍌	Back & Spine	Basic 🍌
Nanami.O	Lin	Nanami.M	Nanami.M	mayuki.T	Nanami.M	mayuki.T	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	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌	Animal Stretch	Release&Strength	Body Balance	Basic 🍌	Waist 🍌
Rio	Nanami.O	Lin	Lin	Nanami.O	Rio	Nanami.M	Lin
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close
	Body Balance	Pilates Barre	Reset Flow	Hip & Leg 🍌		Animal Stretch	
	Nene.Y	Lin	mayuki.T	mayuki.T		mayuki.T	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		close	
	Leg Lines	Pilates Cardio	Waist 🍌				
	Nene.Y	mayuki.T	Lin				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Release&Strength	Hip & Leg 🍌	Power up Control					
Lin	Nanami.M	mayuki.T					
18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	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				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。

pilatesK 初々錦糸町店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/19 更新	
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	close	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		
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		
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	close	15:00 ~ 16:00		
Basic 🌱	Body Balance		Shape up waist	Basic 🌱	Back & Spine		Back & Arm 🌱		
Nanami.M	Lin		Nene.Y	Nene.Y	Lin		Nanami.O		
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30		
jump to burn	Basic 🌱		Back & Spine	Pilates Barre			Hip & Leg 🌱		
Nene.Y	Nanami.M		mayuki.T	Nanami.M			Nanami.M		
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 🌱			Release&Strength		
Nanami.O	Lin		Nanami.M	mayuki.T			Nanami.O		
19:30 ~ 20:30	close		close	close	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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
							Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
							Nanami.M	Nene.Y	
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						
	Basic 🌱		Pilates Workout						
	Nanami.M		Lin						

pilatesK 利ヶ沢錦糸町店		【 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				close				close				16:30 ~ 17:30		Back & Spine	
Release&Strength												Lin		18:00 ~ 19:00	
Lin												Pilates Barre			
18:00 ~ 19:00												Nanami.O			
Basic 🌱				close				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Nanami.M		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
close		Hip Punch				Back & Spine		Basic 🌱		Release&Strength		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	
		Lin				mayuki.T		Nanami.M		Nanami.O		Nanami.M		Nanami.O	
		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
		Reset Flow				Pilates Barre		Animal Stretch		Basic 🌱		Shape up waist			
		mayuki.T				Nanami.O		mayuki.T		Nanami.M		Lin			
		21:00 ~ 22:00				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 🌱		Stretch&Conditioning 🌱							
mayuki.T		Nanami.O		mayuki.T		Nanami.M		Nanami.M							

🌱 : 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。