

pilatesK 初々錦糸町店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新		
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08			
日	月	火	水	木	金	土	日			
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	10:30 ~ 11:30			
Hip Punch mayuki.T		Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Workout	Waist	Pre Basic	Hip & Leg			
		Lin	Nene.Y	minori.T	Lin	Lin	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 Nanami.O		Back & Spine Lin	Pilates Barre Nanami.O	Back & Arm	jump to burn Nene.Y	Hip & Leg	Body Balance 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			
Reset Flow mayuki.T		Release&Strength runa	Shape up waist Nene.Y	Pilates Cardio Nanami.O	Back & Arm	Hip Punch Lin	Basic			
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
Basic		Hip & Leg		Hip & Leg		Pilates Cardio Nanami.O	Reset Flow mayuki.T			
16:30 ~ 17:30		close		close		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Waist							Pilates Barre Nanami.O	Shape up waist Nene.Y		
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Cardio Nanami.O							Waist Lin	Back & Spine mayuki.T		
close							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close
							Leg Lines Nene.Y	Pilates Cardio mayuki.T	Basic Lin	
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				
		Pre Basic		Waist		Release&Strength	Hip Punch			
		Lin	Lin	Nanami.O	mayuki.T					
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
		jump to burn Nene.Y	Hip Punch mayuki.T	Basic	Hip & Leg					

pilatesK 初々錦糸町店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール													
02/09		02/10		02/11		02/12		02/13		02/14		02/15		02/16	
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 🍌		Back & Spine		Hip Punch		jump to burn		Pilates Barre		Power up Control		Back & Spine		Pilates Workout	
Nanami.O		mayuki.T		mayuki.T		Nene.Y		Nanami.O		mayuki.T		mayuki.T		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		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Leg Lines		Release&Strength		Basic 🍌		Waist 🍌		Body Balance		Basic 🍌		Release&Strength		Back & Arm 🍌	
Nene.Y		Nanami.O		Nanami.O		mayuki.T		Nene.Y		yuri.h		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	
Pilates Cardio		Reset Flow		Hip & Leg 🍌		Leg Lines		Hip & Leg 🍌		Stretch & Conditioning 🍌		Back & Arm 🍌		Pre Basic 🍌	
Nanami.O		mayuki.T		Nanami.O		Nene.Y		Nanami.O		mayuki.T		Nanami.O		Lin	
close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		close	
		Back & Arm 🍌		Pilates Cardio		Basic 🍌				Hip & Leg 🍌		Power up Control			
		Nanami.O		mayuki.T		mayuki.T				mayuki.T		mayuki.T			
		close	16:30 ~ 17:30		close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				
			Pilates Workout						Basic 🍌		Reset Flow				
			Lin						yuri.h		mayuki.T				
			18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
			Pilates Barre						Pilates Cardio		Basic 🍌				
			Nanami.O			Nanami.O			Nanami.O						
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:30 ~ 20:30				18:00 ~ 19:00	
Shape up waist		jump to burn		Stretch & Conditioning 🍌		Back & Spine		Basic 🍌		Back & Arm 🍌				Release&Strength	
Nene.Y		Nene.Y		Lin		Lin		Lin		Nanami.O				Nanami.O	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Pre Basic 🍌		Pilates Barre			Power up Control		Shape up waist					close		Reset Flow	
Lin		Nanami.O			mayuki.T		Nene.Y					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	
Hip Punch		Body Balance			Pre Basic 🍌		Back & Spine					Hip & Leg 🍌			
Lin		Nene.Y		Lin		Lin				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。

pilatesK 柳ヶ浜錦糸町店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/14 更新							
02/17		02/18		02/19		02/20		02/21		02/22		02/23		02/24	
火		水		木		金		土		日		月		火	
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	
Body Balance		Waist 🌱		Leg Lines		Shape up waist		Back & Spine		Pilates Workout		Body Balance		Back & Spine	
Lin		Momoka.O		Nene.Y		Lin		mayuki.T		Lin		Lin		yume	
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 Punch		Power up Control		Back & Spine		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Pilates Cardio		Pre Basic 🌱	
Lin		mayuki.T		Lin		Nene.Y		Nanami.O		mayuki.T		Nanami.O		Lin	
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 🌱		Hip & Leg 🌱		Release&Strength		Power up Control		Pre Basic 🌱		Shape up waist		Pilates Workout	
Nanami.O		Momoka.O		Nene.Y		Lin		mayuki.T		Lin		Lin		yume	
15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Pilates Barre				Pre Basic 🌱				Shape up waist		Hip & Leg 🌱		Leg Lines		Hip & Leg 🌱	
Nanami.O				Lin				Nene.Y		mayuki.T		Nene.Y		Lin	
close				close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close	
								Basic 🌱		Body Balance		Back & Arm 🌱			
								Nanami.O		Lin		Nanami.O			
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
Shape up waist		Body Balance		Pilates Cardio		jump to burn		Leg Lines		Reset Flow		Basic 🌱			
Nene.Y		Nene.Y		mayuki.T		Nene.Y		Nene.Y		Nene.Y		mayuki.T			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close		close		close		19:30 ~ 20:30	
Release&Strength		Reset Flow		Basic 🌱		Back & Arm 🌱								Stretch & Conditioning 🌱	
Nanami.O		mayuki.T		Lin		Nene.Y								Lin	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🌱		Leg Lines		Hip Punch		Power up Control								Power up Control	
Nene.Y		Nene.Y		mayuki.T		mayuki.T								mayuki.T	

pilatesK 柳ヶ浜錦糸町店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Cardio	Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱
Nanami.O	未確定	未確定	未確定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist 🌱	Power up Control	Waist 🌱	Pre Basic 🌱
未確定	mayuki.T	未確定	Lin
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱
未確定	未確定	未確定	未確定
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
	Reset Flow		Release&Strength
	mayuki.T		Nanami.O
	close		16:30 ~ 17:30
			Pilates Workout
			Lin
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip Punch	jump to burn	Waist 🌱	Back & Arm 🌱
mayuki.T	Nene.Y	未確定	Nanami.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
Pre Basic 🌱	Back & Spine	Leg Lines	
Lin	mayuki.T	Nene.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Spine	Leg Lines	Body Balance	
Lin	Nene.Y	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。