

pilatesK 初々錦糸町店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/16 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	
		Chinatsu	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	Shape up waist Nene.Y	Pilates Cardio Nanami.O	Back & Arm	Hip Punch Lin	Basic	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		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		runa		minori.T		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	18:00 ~ 19:00		
Pilates Cardio Nanami.O			Waist		Back & Spine mayuki.T			
			Lin					
close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	
		Leg Lines Nene.Y	Pilates Cardio mayuki.T	Reset Flow mayuki.T	Body Balance Nene.Y	Basic Lin		
		19:30 ~ 20:30	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 利根錦糸町店		【 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	Chinatsu	mayuki.T	Chinatsu	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					
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	close	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic 🍌	Pilates Barre		Power up Control	Shape up waist		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	
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 柳ヶ瀬糸町店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/16 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	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	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	19:30 ~ 20:30	
Release&Strength	Reset Flow	Basic 🌱	Back & Arm 🌱			Stretch & Conditioning 🌱	
Nanami.O	mayuki.T	minori.T	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	minori.T	mayuki.T			mayuki.T	

pilatesK 柳ヶ瀬糸町店

【 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
Back & Arm 🌱	Power up Control	Waist 🌱	Pre Basic 🌱
Nanami.O	mayuki.T	未確定	Lin
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist 🌱	Waist 🌱	Leg Lines	Waist 🌱
未確定	未確定	Nene.Y	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	19:30 ~ 20:30
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	Hip & Leg 🌱	
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時間前を切っ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。