

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mayuki.T	close	10:30 ~ 11:30 Advance mayuki.T	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Lin	10:30 ~ 11:30 Waist ruka.u	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nene.Y	
12:00 ~ 13:00 Reset Flow mayuki.T		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Nene.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Lin	12:00 ~ 13:00 Advance mayuki.T	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning mayuki.T	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Lin	12:00 ~ 13:00 Waist ruka.u	
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nene.Y		13:30 ~ 14:30 Basic mayuki.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Nanami.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nanami.O	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Lin	13:30 ~ 14:30 Advance Rio	13:30 ~ 14:30 Body Balance Nene.Y	
15:00 ~ 16:00 Basic Nene.Y		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Nene.Y	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Waist ruka.u	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Nanami.O
16:30 ~ 17:30 Back & Spine Lin		close					16:30 ~ 17:30 Release&Strength Rio	16:30 ~ 17:30 Waist ruka.u
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Lin							18:00 ~ 19:00 Pre Basic Lin	18:00 ~ 19:00 Basic Nanami.O
close							18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Nanami.O	18:00 ~ 19:00 Waist ruka.u
		19:30 ~ 20:30 Waist ruka.u	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Lin	19:30 ~ 20:30 Waist ruka.u	19:30 ~ 20:30 Advance mayuki.T	close		
		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nanami.O	21:00 ~ 22:00 Waist ruka.u	21:00 ~ 22:00 Body Balance Nene.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nene.Y			

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Reset Flow Nene.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Nene.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mayuki.T	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Lin	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg airi.m	10:30 ~ 11:30 Basic Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Body Balance Nene.Y
12:00 ~ 13:00 Back & Spine mayuki.T	12:00 ~ 13:00 Hip Punch mayuki.T	12:00 ~ 13:00 Waist ruka.u	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Nene.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nene.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Lin	12:00 ~ 13:00 Advance mayuki.T	12:00 ~ 13:00 Basic Nanami.O
13:30 ~ 14:30 Waist ruka.u	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning mayuki.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nanami.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Lin	13:30 ~ 14:30 Reset Flow mayuki.T	13:30 ~ 14:30 Waist ruka.u	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nene.Y
close	15:00 ~ 16:00 Reset Flow mayuki.T	close	15:00 ~ 16:00 Basic Luuna.t	close	15:00 ~ 16:00 Back & Spine mayuki.T	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Nanami.O	close
	close		16:30 ~ 17:30 Basic airi.m		16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio mayuki.T		
			18:00 ~ 19:00 Body Balance Lin		18:00 ~ 19:00 Waist ruka.u		
			18:00 ~ 19:00 Release&Strength Nanami.O		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nanami.O	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Lin	
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Lin	19:30 ~ 20:30 Advance Lin	19:30 ~ 20:30 Waist ruka.u	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Nanami.O	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Nene.Y	close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nanami.O	
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nanami.O	21:00 ~ 22:00 Body Balance Lin	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Lin	21:00 ~ 22:00 Waist ruka.u	21:00 ~ 22:00 Basic Nanami.O		21:00 ~ 22:00 Pre Basic 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週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 柳ヶ浜錦糸町店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/16 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
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	
Shape up waist Lin	Waist ruka.u	Pilates Cardio Nanami.O	Stretch & Conditioning mayuki.T	Hip Punch mayuki.T	Waist ruka.u	Release&Strength Nanami.O	Advance 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	
Waist ruka.u	jump to burn Nene.Y	Pre Basic Lin	Back & Spine Lin	Waist ruka.u	Body Balance Nene.Y	Hip & Leg Lin	Pilates Cardio 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	
Pre Basic Lin	Waist ruka.u	Release&Strength Nanami.O	Reset Flow mayuki.T	Release&Strength Nanami.O	Hip & Leg Nene.Y	Basic Nanami.O	Stretch & Conditioning mayuki.T	
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
Waist ruka.u		Hip & Leg Lin	Basic Nanami.O	Pilates Cardio mayuki.T	Waist ruka.u		Hip & Leg Nanami.O	
close		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	close
			Hip & Leg Nanami.O	Waist ruka.u	Back & Spine 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	
Advance mayuki.T	Back & Arm Nene.Y	Basic Nene.Y	Release&Strength Nanami.O	Hip & Leg Nanami.O	close	Shape up waist Nene.Y	Waist ruka.u	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance Lin	Pilates Cardio mayuki.T	Waist ruka.u				Pilates Workout Lin	Hip Punch mayuki.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg mayuki.T	Back & Spine mayuki.T	Reset Flow Nene.Y			Back & Arm Nene.Y	Waist ruka.u		

pilatesK 柳ヶ浜錦糸町店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
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	
Shape up waist Lin	Basic Nene.Y	Pilates Workout Lin	Pre Basic Lin	Basic minori.T	Hip & Leg Nanami.O	Back & Arm 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	
Reset Flow Nene.Y	Back & Spine Lin	Waist ruka.u	Pilates Cardio mayuki.T	Shape up waist Nene.Y	Basic Nanami.O	Release&Strength 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	
Pre Basic Lin	Body Balance Nene.Y	Basic Lin	Body Balance Lin	Waist ruka.u	Back & Spine mayuki.T	Body Balance Nene.Y	
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
	Back & Arm Lin		Waist ruka.u	Hip Punch minori.T		Basic Nanami.O	
	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	close
			Basic mayuki.T	Reset Flow Nene.Y			
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	
Basic mayuki.T	Reset Flow Nene.Y	Shape up waist Nene.Y	Waist ruka.u	Advance mayuki.T	Pilates Workout Lin	Pilates Workout Lin	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist ruka.u	Release&Strength Nanami.O	Waist ruka.u			Back & Arm Nene.Y	Stretch & Conditioning mayuki.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip Punch mayuki.T	Pilates Cardio Nanami.O	Body Balance Nene.Y			jump to burn Nene.Y	Reset Flow mayuki.T	

👉 : 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。