

pilatesK 初ノ錦糸町店		【 03/01 ~ 03/08 】					スケジュール	
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 Pilates Cardio 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 jump to burn Nene.Y		13:30 ~ 14:30 Basic mayuki.T	13:30 ~ 14:30 Release&Strength 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 Hip & Leg Nene.Y	close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Spine mayuki.T	15:00 ~ 16:00 Waist ruka.u	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Nanami.O	
16:30 ~ 17:30 Body Balance Lin		16:30 ~ 17:30 Release&Strength Rio			16:30 ~ 17:30 Waist ruka.u			
18:00 ~ 19:00 Back & Spine 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	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Nene.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Nene.Y	19:30 ~ 20:30 Hip Punch mayuki.T	close	
		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			
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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			

pilatesK 初ノ錦糸町店		【 03/09 ~ 03/16 】					スケジュール	
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	
			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	18:00 ~ 19:00 jump to burn Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nanami.O	19:30 ~ 20:30 Waist ruka.u	18:00 ~ 19:00 Hip Punch 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 初め錦糸町店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール					2026/02/26	更新
03/17 火	03/18 水	03/19 木	03/20 金	03/21 土	03/22 日	03/23 月	03/24 火	
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Lin	10:30 ~ 11:30 Waist ruka.u	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning mayuki.T	10:30 ~ 11:30 Hip Punch mayuki.T	10:30 ~ 11:30 Waist ruka.u	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Advance mayuki.T	
12:00 ~ 13:00 Waist ruka.u	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nene.Y	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Lin	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Lin	12:00 ~ 13:00 Waist ruka.u	12:00 ~ 13:00 Body Balance Nene.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Lin	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nanami.O	
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Lin	13:30 ~ 14:30 Waist ruka.u	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Nanami.O	13:30 ~ 14:30 Reset Flow mayuki.T	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Nanami.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Nanami.O	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning mayuki.T	
15:00 ~ 16:00 Waist ruka.u	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Lin	15:00 ~ 16:00 Basic Nanami.O	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio mayuki.T	15:00 ~ 16:00 Waist ruka.u	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Nanami.O	
close		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Nanami.O	16:30 ~ 17:30 Waist ruka.u	16:30 ~ 17:30 Back & Spine mayuki.T	close		close	
close		18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Lin	18:00 ~ 19:00 Basic Nanami.O	18:00 ~ 19:00 Reset Flow mayuki.T	close		close	
close		18:00 ~ 19:00 Advance mayuki.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nene.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Nene.Y	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Nanami.O		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nanami.O	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Nene.Y
19:30 ~ 20:30 Body Balance Lin	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio mayuki.T	19:30 ~ 20:30 Waist ruka.u	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Lin	19:30 ~ 20:30 Hip Punch mayuki.T	
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mayuki.T	21:00 ~ 22:00 Back & Spine mayuki.T	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Nene.Y	close	close	close	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nene.Y	21:00 ~ 22:00 Waist ruka.u	

pilatesK 初め錦糸町店		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				
03/25 水	03/26 木	03/27 金	03/28 土	03/29 日	03/30 月	03/31 火
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Lin	10:30 ~ 11:30 Basic Nene.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Lin	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Lin	10:30 ~ 11:30 Basic minor.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nene.Y
12:00 ~ 13:00 Reset Flow Nene.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Lin	12:00 ~ 13:00 Waist ruka.u	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio mayuki.T	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Nene.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Nanami.O	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Nanami.O
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Lin	13:30 ~ 14:30 Body Balance Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Lin	13:30 ~ 14:30 Body Balance Lin	13:30 ~ 14:30 Waist ruka.u	13:30 ~ 14:30 Back & Spine mayuki.T	13:30 ~ 14:30 Body Balance Nene.Y
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Lin	close	15:00 ~ 16:00 Waist ruka.u	15:00 ~ 16:00 Hip Punch minor.T	close	15:00 ~ 16:00 Basic Nanami.O
	close		16:30 ~ 17:30 Basic mayuki.T	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Nene.Y		close
			18:00 ~ 19:00 Back & Spine mayuki.T	18:00 ~ 19:00 Waist ruka.u		
			18:00 ~ 19:00 Basic mayuki.T	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Nene.Y		
19:30 ~ 20:30 Waist ruka.u	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Nanami.O	19:30 ~ 20:30 Waist ruka.u	close	close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nene.Y	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning mayuki.T
21:00 ~ 22:00 Hip Punch mayuki.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Nanami.O	21:00 ~ 22:00 Body Balance Nene.Y	close	close	21:00 ~ 22:00 Jump to burn Nene.Y	21:00 ~ 22:00 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時間前迄にお願ひしております。
 ・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。