

pilatesK 初々錦糸町店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/12 更新
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	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 & Leg 🍌		Advance	Release&Strength	Back & Arm 🍌	Pilates Workout	Waist 🍌	jump to burn	
mayuki.T		mayuki.T	Nanami.O	Nanami.O	Lin	ruka.u	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		Shape up waist	Basic 🍌	Advance	Stretch & Conditioning 🍌	Shape up waist	Waist 🍌	
mayuki.T		Nene.Y	Lin	mayuki.T	mayuki.T	Lin	ruka.u	
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	
Shape up waist		Basic 🍌	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌	Pre Basic 🍌	Advance	Body Balance	
Nene.Y		mayuki.T	Nanami.O	Nanami.O	Lin	Rio	Nene.Y	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Basic 🍌		Back & Arm 🍌		Back & Spine		Waist 🍌	Pilates Cardio	
Nene.Y		Nene.Y		mayuki.T		ruka.u	Nanami.O	
16:30 ~ 17:30		close		close		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Back & Spine							Release&Strength	Waist 🍌
Lin							Rio	ruka.u
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pre Basic 🍌							Pre Basic 🍌	Basic 🍌
Lin							Lin	Nanami.O
close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30
		Pilates Cardio	Waist 🍌	Reset Flow	Shape up waist	Hip Punch		
		Nanami.O	ruka.u	Nene.Y	Nene.Y	mayuki.T		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
		Waist 🍌	Hip Punch	Waist 🍌	Advance			
		ruka.u	Lin	ruka.u	mayuki.T			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Body Balance	Hip & Leg 🍌			
Nanami.O		ruka.u	Nene.Y	Nene.Y				

pilatesK 利根錦糸町店		【 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	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	
Reset Flow	Basic 🌿	Back & Spine	Release&Strength	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Body Balance	
Nene.Y	Nene.Y	mayuki.T	Nanami.O	Lin	airi.m	Nanami.O	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	12:00 ~ 13:00	
Back & Spine	Hip Punch	Waist 🌿	Shape up waist	jump to burn	Pilates Workout	Advance	Basic 🌿	
mayuki.T	mayuki.T	ruka.u	Nene.Y	Nene.Y	Lin	mayuki.T	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	
Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Reset Flow	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	
ruka.u	Nene.Y	mayuki.T	Nanami.O	Lin	mayuki.T	ruka.u	Nene.Y	
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	
	Reset Flow		Basic 🌿		Back & Spine	Back & Arm 🌿		
	mayuki.T		Luuna.t		mayuki.T	Nanami.O		
	close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	Basic 🌿		Pilates Cardio
			airi.m		mayuki.T			
			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
			Body Balance		Waist 🌿			
	Lin	ruka.u						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	18:00 ~ 19:00	
Release&Strength	Waist 🌿	Pre Basic 🌿	jump to burn	Back & Arm 🌿	Waist 🌿		Hip Punch	
Nanami.O	ruka.u	Lin	Luuna.t	Nanami.O	ruka.u		Lin	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	
Pilates Workout	Advance	Waist 🌿	Pilates Cardio	Reset Flow			Back & Arm 🌿	
Lin	Lin	ruka.u	Nanami.O	Nene.Y			Nanami.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		close	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌿	Body Balance	Shape up waist	Waist 🌿	Basic 🌿	Pre Basic 🌿			
Nanami.O	Lin	Lin	ruka.u	Nanami.O			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 初ナ錦糸町店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/12	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		Waist 🌱		Pilates Cardio		Stretch & Conditioning 🌱		Hip Punch		Waist 🌱		Release&Strength		Advance	
Lin		ruka.u		Nanami.O		mayuki.T		mayuki.T		ruka.u		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		12:00 ~ 13:00	
Waist 🌱		jump to burn		Pre Basic 🌱		Back & Spine		Waist 🌱		Body Balance		Hip & Leg 🌱		Pilates Cardio	
ruka.u		Nene.Y		Lin		Lin		ruka.u		Nene.Y		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		13:30 ~ 14:30	
Pre Basic 🌱		Waist 🌱		Release&Strength		Reset Flow		Release&Strength		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	
Lin		ruka.u		Nanami.O		mayuki.T		Nanami.O		Nene.Y		Nanami.O		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 🌱				Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Pilates Cardio		Waist 🌱				Hip & Leg 🌱	
ruka.u				Lin		Nanami.O		mayuki.T		ruka.u				Nanami.O	
close				close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				close	
						Hip & Leg 🌱		Waist 🌱		Back & Spine					
						Nanami.O		ruka.u		mayuki.T					
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
						Pilates Workout		Basic 🌱		Reset Flow					
						Lin		Nanami.O		mayuki.T					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Advance		Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Release&Strength		Hip & Leg 🌱				Shape up waist		Waist 🌱	
mayuki.T		Nene.Y		Nene.Y		Nanami.O		Nanami.O				Nene.Y		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		Pilates Cardio		Waist 🌱								Pilates Workout		Hip Punch	
Lin		mayuki.T		ruka.u								Lin		mayuki.T	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌱		Back & Spine		Reset Flow								Back & Arm 🌱		Waist 🌱	
mayuki.T		mayuki.T		Nene.Y								Nene.Y		ruka.u	

pilatesK 利ヶ丸錦糸町店		【 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	Basic 🌱	Pilates Workout	Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	
Lin	Nene.Y	Lin	Lin	minoru.T	Nanami.O	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	Back & Spine	Waist 🌱	Pilates Cardio	Shape up waist	Basic 🌱	Release&Strength	
Nene.Y	Lin	ruka.u	mayuki.T	Nene.Y	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	
Pre Basic 🌱	Body Balance	Basic 🌱	Body Balance	Waist 🌱	Back & Spine	Body Balance	
Lin	Nene.Y	Lin	Lin	ruka.u	mayuki.T	Nene.Y	
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Hip Punch		Basic 🌱	
	Lin		ruka.u	minoru.T		Nanami.O	
	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	
			Basic 🌱	Reset Flow			
			mayuki.T	Nene.Y			
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Back & Spine	Waist 🌱			
mayuki.T	ruka.u						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱	Reset Flow	Shape up waist	Waist 🌱		Advance	Pilates Workout	
mayuki.T	Nene.Y	Nene.Y	ruka.u		mayuki.T	Lin	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🌱	Release&Strength	Waist 🌱			Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	
ruka.u	Nanami.O	ruka.u			Nene.Y	mayuki.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip Punch	Pilates Cardio	Body Balance				jump to burn	Reset Flow
mayuki.T	Nanami.O	Nene.Y	Nene.Y	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。