¥

pilatesK　ｵﾘﾅｽ錦糸町店　【　04/01　～　04/08　】　スケジュール

2026/03/14　更新

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

pilatesK　ｵﾘﾅｽ錦糸町店　【　04/09　～　04/16　】　スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Lin	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine mayuki.T	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Nanami.O	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Nene.Y	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 ruka.u	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Lin	10:30 ～ 11:30 Body Balance Nene.Y
12:00 ～ 13:00 Power up Control mayuki.T	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 ruka.u	12:00 ～ 13:00 Reset Flow mayuki.T	12:00 ～ 13:00 Animal Stretch Lin		12:00 ～ 13:00 Hip Punch mayuki.T	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 ruka.u	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Nanami.O
13:30 ～ 14:30 Animal Stretch Lin	13:30 ～ 14:30 Stretch＆Conditioning 🔰 mayuki.T	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 ruka.u	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Nene.Y		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 ruka.u	13:30 ～ 14:30 Body Balance Nene.Y	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Nene.Y
15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 mayuki.T close	close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Nanami.O 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 mayuki.T 18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 ruka.u	15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio Nanami.O 16:30 ～ 17:30 Pre Basic 🔰 Lin 18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Nanami.O	close	15:00 ～ 16:00 Shape up waist Nene.Y 16:30 ～ 17:30 Release&Strength Nanami.O 18:00 ～ 19:00 Reset Flow Nene.Y	15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio mayuki.T 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Nene.Y 18:00 ～ 19:00 Animal Stretch mayuki.T	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Nanami.O close
18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Nanami.O	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Nene.Y	19:30 ～ 20:30 Power up Control mayuki.T	close		close	close	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine mayuki.T
19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Lin	19:30 ～ 20:30 Reset Flow Nene.Y	close					19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 ruka.u
21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Nanami.O	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 ruka.u						21:00 ～ 22:00 Power up Control 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　ｵﾘﾅｽ錦糸町店　【　04/17　～　04/24　】　スケジュール　2026/03/14　更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ～ 11:30 Hip Punch Lin	10:30 ～ 11:30 Pilates Workout Lin	10:30 ～ 11:30 Power up Control mayuki.T	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Nanami.O	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Nene.Y	10:30 ～ 11:30 Reset Flow Nene.Y	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 ruka.u	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Nanami.O
12:00 ～ 13:00 Body Balance Nene.Y	12:00 ～ 13:00 Back＆Spine mayuki.T	12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning 🔰 mayuki.T	12:00 ～ 13:00 Hip Punch mayuki.T	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Nanami.O	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Lin	12:00 ～ 13:00 Reset Flow Nene.Y	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Lin
13:30 ～ 14:30 Back＆Spine Lin	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Lin	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 ruka.u	13:30 ～ 14:30 Release&Strength Nanami.O	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Nene.Y	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Nene.Y	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 ruka.u	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Nanami.O
close	15:00 ～ 16:00 Hip Punch mayuki.T 16:30 ～ 17:30 Release&Strength Nanami.O 18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 ruka.u	15:00 ～ 16:00 Shape up waist Lin 16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 ruka.u 18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Lin	close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Nanami.O close	close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Nene.Y close	close
18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Nanami.O	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Nanami.O	close	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 ruka.u	18:00 ～ 19:00 Animal Stretch Lin	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Nanami.O	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 ruka.u	18:00 ～ 19:00 Body Balance Nene.Y
19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Nene.Y	close		19:30 ～ 20:30 Back＆Spine mayuki.T	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Nanami.O	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 ruka.u	19:30 ～ 20:30 Animal Stretch mayuki.T	19:30 ～ 20:30 Pilates Workout Lin
21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Nanami.O			21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 ruka.u	21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 Lin	21:00 ～ 22:00 Hip Punch mayuki.T	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 mayuki.T	21:00 ～ 22:00 Shape up waist Nene.Y

pilatesK　ｵﾘﾅｽ錦糸町店　【　04/25　～　04/30　】　スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Nanami.O	10:30 ～ 11:30 Animal Stretch mayuki.T	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Lin	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 ruka.u	10:30 ～ 11:30 Pilates Workout Lin	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 ruka.u
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 ruka.u	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 ruka.u	12:00 ～ 13:00 Back＆Spine mayuki.T	12:00 ～ 13:00 Hip Punch Lin	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 ruka.u	12:00 ～ 13:00 Animal Stretch Lin
13:30 ～ 14:30 Release&Strength Nanami.O	13:30 ～ 14:30 Hip Punch mayuki.T	13:30 ～ 14:30 Body Balance Lin	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 ruka.u	13:30 ～ 14:30 Back＆Spine Lin	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 ruka.u
15:00 ～ 16:00 Back＆Spine Lin 16:30 ～ 17:30 Pilates Cardio Nanami.O 18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 ruka.u	15:00 ～ 16:00 Pilates Barre Nanami.O 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 ruka.u 18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Nanami.O	close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Lin close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 ruka.u 16:30 ～ 17:30 Body Balance Nene.Y 18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 ruka.u	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Lin
19:30 ～ 20:30 Animal Stretch Lin	close	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Nene.Y	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Nene.Y	19:30 ～ 20:30 Reset Flow Nene.Y	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Lin
close		19:30 ～ 20:30 Stretch＆Conditioning 🔰 mayuki.T 21:00 ～ 22:00 Reset Flow Nene.Y	19:30 ～ 20:30 Body Balance Nene.Y 21:00 ～ 22:00 Power up Control mayuki.T	close	19:30 ～ 20:30 Reset Flow mayuki.T 21:00 ～ 22:00 Power up Control 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。