

pilatesK オリナス錦糸町店		【 04/01 ~ 04/08 】					スケジュール		2024/03/25	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Pre Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio	Animal Stretch	Release&Strength		Shape up waist	Hip & Leg			
Lin	Nene.Y	Nanami.O	mayuki.T	Nanami.O		Nene.Y	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			
Pilates Barre	Waist	Back & Arm	Waist	Pilates Workout		Basic	Pilates Workout			
Nanami.O	ruka.u	Nanami.O	ruka.u	Lin		Lin	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			
Shape up waist	Reset Flow	Waist	Power up Control	Basic		Body Balance	Hip Punch			
Lin	Nene.Y	ruka.u	mayuki.T	mayuki.T		Nene.Y	mayuki.T			
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close			
	Waist		Basic	Back & Arm		Back & Spine				
	ruka.u		Nene.Y	Nanami.O		Lin				
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						
	Waist	Back & Spine								
	ruka.u	Lin								
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
			Body Balance	Power up Control						
			Nene.Y	mayuki.T						
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			
Release&Strength	Hip Punch	Pre Basic	Hip & Leg			Waist	Body Balance			
Nanami.O	mayuki.T	Lin	Nene.Y			ruka.u	Nene.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Power up Control	Basic	Shape up waist			Pilates Barre	Waist				
mayuki.T	Nene.Y	Nene.Y			Nanami.O	ruka.u				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Spine	Stretch & Conditioning	Animal Stretch			Release&Strength	Back & Arm				
mayuki.T	mayuki.T	Lin			Nanami.O	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Pre Basic	Back & Spine	Pilates Cardio	Shape up waist		Waist	Pre Basic	Body Balance				
Lin	mayuki.T	Nanami.O	Nene.Y		ruka.u	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				
Hip Punch	Waist	Reset Flow	Animal Stretch		Hip Punch	Waist	Back & Arm				
mayuki.T	ruka.u	mayuki.T	Lin		mayuki.T	ruka.u	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				
Animal Stretch	Stretch & Conditioning	Waist	Hip & Leg		Basic	Body Balance	Basic				
Lin	mayuki.T	ruka.u	Nene.Y		ruka.u	Nene.Y	Nene.Y				
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				
Basic		Hip & Leg	Pilates Cardio		Shape up waist	Pilates Cardio	Hip & Leg				
mayuki.T		Nanami.O	Nanami.O		Nene.Y	mayuki.T	Nanami.O				
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30								
		Basic	Pre Basic		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
		mayuki.T	Lin		Release&Strength	Basic					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
		Waist	Back & Arm								
		ruka.u	Nanami.O								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close		close	close	18:00 ~ 19:00				
Pilates Cardio	Hip & Leg	Back & Spine							Back & Spine		
Nanami.O	Nene.Y	mayuki.T							mayuki.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Reset Flow					Waist					
Lin	Nene.Y					ruka.u					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00					
Pilates Barre	Waist					Reset Flow					
Nanami.O	ruka.u					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時間前までにお願しております。  
 ・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。

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 Pilates Cardio 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	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Lin	close	15:00 ~ 16:00 Basic Nanami.O	close	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Nene.Y	close			
	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Nanami.O	16:30 ~ 17:30 Waist ruka.u		18:00 ~ 19:00 Basic ruka.u		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Lin				
	18:00 ~ 19:00 Basic Nanami.O	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Nanami.O		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				

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	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Nanami.O	close	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Lin	15:00 ~ 16:00 Waist ruka.u	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Lin	
16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Nanami.O	16:30 ~ 17:30 Basic ruka.u		16:30 ~ 17:30 Body Balance Nene.Y	18:00 ~ 19:00 Basic ruka.u	close	
18:00 ~ 19:00 Basic ruka.u	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Nanami.O		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Nene.Y	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Nene.Y		18:00 ~ 19:00 Reset Flow Nene.Y
19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Lin	close		19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning mayuki.T	19:30 ~ 20:30 Body Balance Nene.Y	close	19:30 ~ 20:30 Reset Flow mayuki.T
close		21:00 ~ 22:00 Reset Flow Nene.Y	21:00 ~ 22:00 Back&Spine mayuki.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio mayuki.T		

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までにお申し立てください。  
 ・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、夏月の予約可能回数に1回に制限されます。