

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

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 Basic ruka.u	10:30 ~ 11:30 Body Balance kurumi.u	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Lin	10:30 ~ 11:30 Waist ruka.u	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Lin	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mizuki.T	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mayuki.T	10:30 ~ 11:30 Power up Control mayuki.T	
12:00 ~ 13:00 Body Balance Mizuki.T	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Lin	12:00 ~ 13:00 Back & Spine mayuki.T	12:00 ~ 13:00 jump to burn Mizuki.T	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Lin	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Lin	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Lin	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mayuki.T	
13:30 ~ 14:30 Waist ruka.u	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Lin	13:30 ~ 14:30 Basic ruka.u	13:30 ~ 14:30 Waist ruka.u	13:30 ~ 14:30 Body Balance Mizuki.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mayuki.T	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Lin	
15:00 ~ 16:00 Release&Strength Mizuki.T	15:00 ~ 16:00 Basic kurumi.u	close	15:00 ~ 16:00 Body Balance Mizuki.T	close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Lin	close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Lin	
16:30 ~ 17:30 Shape up waist Nene.Y	16:30 ~ 17:30 Advance Lin		16:30 ~ 17:30 Reset Flow Nene.Y		16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio syuri.i		16:30 ~ 17:30 Body Balance Mizuki.T	16:30 ~ 17:30 Release&Strength JUKA.W
18:00 ~ 19:00 Power up Control mayuki.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nene.Y		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning mayuki.T		18:00 ~ 19:00 Basic ruka.u		18:00 ~ 19:00 Reset Flow mayuki.T	18:00 ~ 19:00 Advance mayuki.T
19:30 ~ 20:30 Reset Flow Nene.Y	close		19:30 ~ 20:30 Hip Punch mayuki.T		19:30 ~ 20:30 Basic ruka.u		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio syuri.i	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Lin
close		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nene.Y	21:00 ~ 22:00 Advance mayuki.T	21:00 ~ 22:00 Basic ruka.u	21:00 ~ 22:00 Waist ruka.u	21:00 ~ 22:00 Advance ruka.u	close	
		21:00 ~ 22:00 Basic ruka.u	21:00 ~ 22:00 Basic ruka.u					

♪ : 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 柳ヶ尾錦糸町店

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/14 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
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	
Back & Spine mayuki.T	Hip & Leg Mizuki.T	Pilates Cardio Mizuki.T	Reset Flow mayuki.T	Advance Lin	Waist ruka.u	Basic ruka.u	Waist 未確定	
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	Basic mayuki.T	Waist ruka.u	Hip & Leg mayuki.T	Hip Punch mayuki.T	Power up Control mayuki.T	jump to burn Lin	Advance mayuki.T	
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	
Pilates Cardio mayuki.T	jump to burn Mizuki.T	Stretch & Conditioning Mizuki.T	Pre Basic Lin	Back & Arm Lin	Basic ruka.u	Pilates Cardio Mizuki.T	Basic ruka.u	
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Reset Flow mayuki.T		Basic ruka.u		Back & Spine mayuki.T		Waist ruka.u	Power up Control mayuki.T	
16:30 ~ 17:30		close		16:30 ~ 17:30		Shape up waist Lin	Waist 未確定	
Basic ruka.u				18:00 ~ 19:00		Hip & Leg Mizuki.T	Basic ruka.u	
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	
Waist ruka.u		Pilates Cardio mayuki.T	Release&Strength Akari	Basic ruka.u	Hip & Leg Mizuki.T	Waist 未確定		Body Balance Mizuki.T
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
		Back & Arm Lin	jump to burn Mizuki.T	Shape up waist Lin	Body Balance mei	Release&Strength Mizuki.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pre Basic Lin	Hip & Leg Akari	Waist ruka.u	jump to burn Mizuki.T	Pilates Cardio Mizuki.T				

pilatesK 柳ヶ尾錦糸町店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30
Release&Strength Lin	Basic Luuna.t		Waist 未確定			Shape up waist Lin
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		Basic ruka.u			Power up Control mayuki.T
Waist 未確定	jump to burn Luuna.t		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30
Pre Basic Lin	Waist 未確定	Back & Arm ayami.s	Reset Flow mayuki.T			Waist ruka.u
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:30	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00
	Pre Basic Luuna.t	Basic ruka.u	Waist 未確定			Body Balance Lin
18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	16:30 ~ 17:30
Basic ruka.u	Reset Flow mayuki.T	Hip & Leg mayuki.T	Basic ruka.u			Hip & Leg mayuki.T
19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			18:00 ~ 19:00
jump to burn Lin		Back & Arm ayami.s	Hip Punch mayuki.T			Basic ruka.u
21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00
Waist ruka.u		Power up Control mayuki.T	Back & Spine 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。