

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist	Back & Spine	Release&Strength	Hip & Leg	jump to burn		Back & Arm	Hip Punch
Miho.Y	Lin	syuri.i	Aiko	Aiko		Aoi.h	Aiko
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
Beauty Conditioning	Hip & Leg	Basic	Shape up waist	Back & Arm		Basic	Back & Arm
ruka.u	Lin	Miho.Y	syuri.i	Aoi.h		ruka.u	Aoi.h
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
Basic	Waist	Pilates Cardio	Basic	Body Balance		Beauty Conditioning	Hip & Leg
ruka.u	ruka.u	syuri.i	ruka.u	Lin		ruka.u	Lin
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
	Back & Arm		jump to burn	Pilates Barre		Waist	close
	Aoi.h		Aiko	Aiko		Miho.Y	close
	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	close
			Release&Strength	Back & Arm			
			syuri.i	Aoi.h			
			18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			
			Basic	Hip & Leg			
			Miho.Y	Lin			
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	
Hip Punch	jump to burn	Body Balance	Waist		Pilates Cardio	Waist	
syuri.i	Aiko	Lin	ruka.u		syuri.i	ruka.u	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Workout	Back & Arm	Pre Basic		Waist	Pilates Cardio		
Aiko	Aoi.h	Lin		Miho.Y	syuri.i		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Reset Flow	Pre Basic	Back & Arm		Release&Strength	Basic		
syuri.i	Aiko	Aoi.h		syuri.i	Miho.Y		

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
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	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Pre Basic	Waist	Beauty Conditioning	Reset Flow	Pre Basic	Pilates Cardio	Shape up waist
Aoi.h	Lin	Miho.Y	ruka.u	syuri.i	Aiko	syuri.i	syuri.i
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
Body Balance	Back & Spine	Reset Flow	Hip Punch	Basic	Waist	Basic	Waist
Lin	Lin	syuri.i	syuri.i	Aiko	Miho.Y	ruka.u	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	13:30 ~ 14:30
Basic	Waist	Beauty Conditioning	Pilates Workout	Shape up waist	Basic	Beauty Conditioning	Back & Arm
ruka.u	Miho.Y	ruka.u	Aiko	syuri.i	ruka.u	ruka.u	Aoi.h
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
Back & Spine		Shape up waist	Release&Strength		Hip & Leg		Basic
Lin		Lin	syuri.i		Aiko		Miho.Y
close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close		close
		Hip Punch	Waist				
		syuri.i	ruka.u				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
		Back & Spine	Pre Basic				
		Lin	Aiko				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pre Basic	Hip & Leg	Basic		Hip & Leg	Basic	Shape up waist	Pilates Barre
Aiko	Aiko	ruka.u		Lin	ruka.u	Lin	Aiko
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist	Back & Arm		Back & Arm	Pilates Workout	Waist	jump to burn	
syuri.i	Aoi.h		Aoi.h	Lin	Miho.Y	Aiko	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Pilates Barre		Body Balance	Back & Arm	Pre Basic	Waist	
Aiko	Aiko		Lin	Aoi.h	Lin	Miho.Y	

🟢：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 初々錦糸町店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/13 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
金	土	日	月	火	水	木	金
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
Pilates Barre	Body Balance	Reset Flow	Hip & Leg	Back & Arm	Hip Punch	jump to burn	Basic
Lin	Lin	syuri.i	Aiko	Aoi.h	syuri.i	Aiko	Miho.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 & Arm	Hip Punch	Hip & Leg	Body Balance	Pilates Barre	Back & Arm	Release&Strength	Hip & Leg
Aoi.h	syuri.i	Lin	Lin	Aiko	Aoi.h	syuri.i	Aiko
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
Back & Spine	Hip & Leg	Shape up waist	Basic	Back & Arm	Reset Flow	Hip & Leg	Waist
Lin	Aiko	syuri.i	ruka.u	Aoi.h	syuri.i	Aiko	ruka.u
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close
	Back & Arm	Beauty Conditioning	Pilates Cardio	Beauty Conditioning		Back & Arm	
	Aoi.h	ruka.u	Aiko	ruka.u		Aoi.h	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	
Pilates Barre	Back & Spine	Shape up waist	close				
Lin	Lin	Lin		close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		
Shape up waist	Basic	Waist	close				
syuri.i	ruka.u	ruka.u		close			
18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Pilates Workout		Basic	jump to burn	Waist	Reset Flow	Back & Arm
Miho.Y	Aiko		Miho.Y	Aiko	ruka.u	syuri.i	Aoi.h
19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pre Basic		Waist		Basic	Shape up waist	Hip Punch	
Aiko		ruka.u		Miho.Y	syuri.i	syuri.i	
21:00 ~ 22:00	close	close		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn			Basic	Beauty Conditioning	Back & Arm	Pilates Workout	
Aiko	Miho.Y		ruka.u	Aoi.h	Lin		

pilatesK 初々錦糸町店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
土	日	月	火	水	木	金
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
Waist	Back & Arm	Back & Spine	Basic	Beauty Conditioning	Waist	Back & Arm
Miho.Y	Aoi.h	Lin	Miho.Y	ruka.u	ruka.u	Aoi.h
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
Basic	Waist	Pilates Cardio	Hip Punch	Pilates Cardio	Beauty Conditioning	Basic
ruka.u	Miho.Y	syuri.i	syuri.i	Hina.N	ruka.u	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
Body Balance	Back & Spine	Release&Strength	Waist	Basic	Back & Arm	Hip Punch
Lin	Lin	Lin	Miho.Y	ruka.u	Aoi.h	syuri.i
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close
Beauty Conditioning	Basic		Reset Flow		Basic	
ruka.u	Miho.Y		syuri.i		Miho.Y	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close		close	
Basic	Back & Arm					
Miho.Y	Aoi.h	close	close	close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Pre Basic	Body Balance	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
syuri.i	Lin	Beauty Conditioning	Pilates Barre	Hip & Leg	Hip Punch	Pre Basic
19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio		Waist	Back & Arm	Back & Spine	Basic	Pilates Workout
syuri.i		ruka.u	Aoi.h	Lin	Miho.Y	Aiko
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Back & Arm	jump to burn	Pre Basic	Reset Flow	Waist
		Aoi.h	Aiko	Aiko	syuri.i	Miho.Y

👉 : 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。