

pilatesK 利根錦糸町店		【 07/01 ~ 07/08 】					スケジュール	
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 📌 Miho.Y	Back & Spine Lin	Release&Strength syuri.i	Hip & Leg 📌 Aiko	jump to burn Aiko		Back & Arm 📌 Aoi.h	Hip Punch 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 📌 ruka.u	Hip & Leg 📌 Lin	Waist 📌 Miho.Y	Shape up waist syuri.i	Back & Arm 📌 Aoi.h		Basic 📌 ruka.u	Back & Arm 📌 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 📌 ruka.u	Waist 📌 ruka.u	Pilates Cardio syuri.i	Basic 📌 ruka.u	Body Balance Lin		Beauty Conditioning 📌 ruka.u	Hip & Leg 📌 Lin	
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		
	Back & Arm 📌 Aoi.h		jump to burn Aiko	Pilates Barre Aiko		Waist 📌 Miho.Y		
close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	close	
			Release&Strength syuri.i	Back & Arm 📌 Aoi.h				
			18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30				
			Basic 📌 ruka.u	Hip & Leg 📌 Lin				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip Punch syuri.i	jump to burn Aiko	Body Balance Lin	Waist 📌 Miho.Y			Pilates Cardio syuri.i	Waist 📌 ruka.u	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Workout Aiko	Back & Arm 📌 Aoi.h	Pre Basic 📌 Lin	close	close		Waist 📌 Miho.Y	Pilates Cardio syuri.i	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Reset Flow syuri.i	Pre Basic 📌 Aiko	Back & Arm 📌 Aoi.h				Release&Strength syuri.i	Basic 📌 Miho.Y	

pilatesK 利根錦糸町店		【 07/09 ~ 07/16 】					スケジュール	
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 📌 Aoi.h	Pre Basic 📌 Lin	Waist 📌 Miho.Y	Beauty Conditioning 📌 ruka.u	Reset Flow syuri.i	Pre Basic 📌 Aiko	Pilates Cardio syuri.i	Shape up waist 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 Lin	Back & Spine Lin	Reset Flow syuri.i	Hip Punch syuri.i	jump to burn Aiko	Waist 📌 Miho.Y	Basic 📌 ruka.u	Waist 📌 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 📌 ruka.u	Waist 📌 Miho.Y	Beauty Conditioning 📌 ruka.u	Pilates Workout Aiko	Shape up waist syuri.i	Basic 📌 ruka.u	Beauty Conditioning 📌 ruka.u	Back & Arm 📌 Aoi.h	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Back & Spine Lin		Shape up waist Lin	Release&Strength syuri.i		Hip & Leg 📌 Aiko		Basic 📌 Miho.Y	
close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	
		Hip Punch syuri.i	Waist 📌 ruka.u					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
		Back & Spine Lin	Pre Basic 📌 Aiko					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 📌 Aiko	Hip & Leg 📌 Aiko	Basic 📌 ruka.u		Hip & Leg 📌 Lin	Basic 📌 ruka.u	Shape up waist Lin	Pilates Barre Aiko	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist syuri.i	Back & Arm 📌 Aoi.h	close	close	Back & Arm 📌 Aoi.h	Pilates Workout Lin	Waist 📌 Miho.Y	jump to burn 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 📌 Aiko	Pilates Barre Aiko			Body Balance Lin	Back & Arm 📌 Aoi.h	Pre Basic 📌 Lin	Waist 📌 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時間前迄にお断りしております。  
 ・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 刈り錦糸町店 【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール 2026/06/18 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			
	Pilates Barre	Back & Spine	Shape up waist				
Lin	Lin	Lin					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Shape up waist	Basic	Waist					
syuri.i	ruka.u	ruka.u					
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	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			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 刈り錦糸町店 【 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									
Basic	Back & Arm									
Miho.Y	Aoi.h									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close				
Hip & Leg	Body Balance									
syuri.i	Lin									
19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Beauty Conditioning						Pilates Barre	Hip & Leg	Hip Punch	Pre Basic
syuri.i	ruka.u	Aiko	Aiko	syuri.i	Lin					
close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Waist	Back & Arm	Back & Spine	Basic	Pilates Workout				
		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	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  
 ・クラスの曜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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。