

pilatesK 柳ヶ尾錦糸町店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/15 更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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	
Reset Flow	Animal Stretch	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip Punch	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Shape up waist	
syuri.i	Lin	Lin	Aoi.h	Aiko	Aoi.h	Misa.K	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	
Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Cardio	Body Balance	Hip & Leg 🌿	
Miho.Y	Rina.f	Aoi.h	Miho.Y	Miho.Y	Aiko	Misa.K	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	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Body Balance	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿	Hip Punch	
Aiko	Miho.Y	Lin	Miho.Y	Aiko	Aoi.h	Aoi.h	Aiko	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
Shape up waist	Back & Spine		Animal Stretch		Pre Basic 🌿		Advance	
syuri.i	Lin		Lin		Aiko		Lin	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close		close		close	16:30 ~ 17:30
Release&Strength	Basic 🌿							Waist 🌿
syuri.i	Miho.Y							syuri.i
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							close
Waist 🌿	Shape up waist	Basic 🌿						
Miho.Y	Rina.f	Aiko						
19:30 ~ 20:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	
Hip Punch		Pilates Cardio	Pre Basic 🌿	Shape up waist	Basic 🌿	Back & Spine	Pilates Workout	
Aiko		Aiko	Lin	syuri.i	Miho.Y	Lin	Lin	
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
		Advance	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Release&Strength	Waist 🌿		
		Lin	Aoi.h	Miho.Y	syuri.i	Miho.Y		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🌿	Body Balance	Reset Flow	Waist 🌿	Pre Basic 🌿				
Aiko	Lin	syuri.i	Miho.Y	Lin				

pilatesK 柳ヶ尾錦糸町店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	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 🍌		Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Pilates Workout	Basic 🍌	Hip Punch	Hip & Leg 🍌	
Aoi.h		Aoi.h	Miho.Y	Akari	Miho.Y	syuri.i	AKIHO.B	
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		Basic 🍌	Pilates Cardio	Reset Flow	Animal Stretch	Body Balance	Back & Arm 🍌	
syuri.i		Miho.Y	Aiko	syuri.i	Lin	Misa.K	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	
Advance		Pilates Workout	Shape up waist	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Shape up waist	Reset Flow	
Lin		Aiko	syuri.i	Akari	Miho.Y	syuri.i	syuri.i	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm 🍌		Waist 🍌		Basic 🍌		Basic 🍌	Body Balance	
Aoi.h		Miho.Y		syuri.i		Miho.Y	AKIHO.B	
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
Release&Strength		Pre Basic 🍌				Reset Flow	Shape up waist	
syuri.i		Aiko				syuri.i	syuri.i	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🍌		Back & Arm 🍌				Waist 🍌	Back & Arm 🍌	
Lin		Aoi.h				Miho.Y	Aoi.h	
close		19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	
		Hip & Leg 🍌	Animal Stretch	Back & Arm 🍌	Release&Strength	Beauty Conditioning 🍌		
		Aiko	Lin	Aoi.h	Lin	Misa.K		
		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
			Back & Arm 🍌	Body Balance	Hip & Leg 🍌			
	Aoi.h		Rina.f	Lin				
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Advance	Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌						
Lin	Rina.f	Aoi.h						

📌：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。

pilatesK 初ナ錦糸町店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/15 更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
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	
Basic 🌱	Back & Spine	Back & Arm 🌱	Advance	Waist 🌱	Animal Stretch	Basic 🌱	Waist 🌱	
syuri.i	Sayoko.k	Aoi.h	Lin	Miho.Y	Lin	syuri.i	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	12:00 ~ 13:00	
Advance	Waist 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	Pilates Cardio	Hip Punch	Beauty Conditioning 🌱	Reset Flow	
Lin	Miho.Y	Miho.Y	syuri.i	syuri.i	Aiko	Aoi.h	syuri.i	
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	
Shape up waist	Body Balance	Pilates Cardio	Back & Spine	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Basic 🌱	
syuri.i	Sayoko.k	Aiko	Lin	Miho.Y	Aoi.h	Lin	Aiko	
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	
	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Shape up waist	Reset Flow		
	Miho.Y		syuri.i		Lin	syuri.i		
	close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	Back & Arm 🌱		
			Aoi.h		Aoi.h			
			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	Back & Spine		
Lin	Lin							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	18:00 ~ 19:00	
Hip Punch	Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Back & Arm 🌱		Back & Spine	
Aiko	Aiko	Aoi.h	Aoi.h	syuri.i	Aoi.h		Lin	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	
Back & Spine	Waist 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Hip & Leg 🌱	
Lin	Miho.Y	Aiko	Lin	Aoi.h			syuri.i	
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 Cardio	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist			Animal Stretch	
Aiko	Aiko	Aoi.h	Aoi.h	syuri.i	Lin			

pilatesK 初ナ錦糸町店		【 08/25 ~		08/31 】		スケジュール	
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
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	
Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Animal Stretch	
Aoi.h	Aoi.h	syuri.i	Miho.Y	Aiko	Lin	Lin	
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	
Pre Basic 🌱	Pilates Cardio	Hip Punch	Shape up waist	Release&Strength	Waist 🌱	Waist 🌱	
Aiko	syuri.i	Aiko	syuri.i	syuri.i	Miho.Y	Miho.Y	
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 & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	
Aoi.h	Aoi.h	syuri.i	Miho.Y	Miho.Y	syuri.i	Lin	
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	
Hip Punch		Pre Basic 🌱		Pilates Workout	Advance		
Aiko		Aiko		Aiko	Lin		
close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
				Reset Flow	Basic 🌱		
				syuri.i	Miho.Y		
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌱	Hip Punch	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist		Pre Basic 🌱	
Miho.Y	Aiko	Aiko	Aoi.h	syuri.i		Aiko	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Reset Flow			Pilates Workout	
Aiko	Lin	Aoi.h	syuri.i			Lin	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Waist 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱			Hip & Leg 🌱	
Miho.Y	Miho.Y	Aoi.h	Aoi.h			Aiko	

🌱：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回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。