

pilatesK 初々錦糸町店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/14 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		close		18:00 ~ 19:00	
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		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 初々錦糸町店		【 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。

pilatesK 初々錦糸町店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/14	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		Aiko		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			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			close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				
									Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱				
									Aoi.h		Aoi.h				
								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:30 ~ 20:30				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						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 利根錦糸町店		【 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	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。