

pilatesK 枳ノ錦糸町店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/15 更新									
10/01		10/02		10/03		10/04		10/05		10/06		10/07		10/08			
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		
Basic 🍃		Body Balance		Style up Pilates		Release&Strength		Style up Pilates		Hip Punch		Power up Control		Hip & Leg 🍃			
Aml.s		meiko		syuri.i		syuri.i		syuri.i		Aiko		syuri.i		Aoi.h			
12:00 ~		13:00		12:00 ~		13:00		12:00 ~		13:00		12:00 ~		13:00			
Power up Control		Basic 🍃		Back & Arm 🍃		Basic 🍃		Hip Punch		Waist 🍃		Basic 🍃		Release&Strength			
syuri.i		Miho.Y		Nanae.Y		Miho.Y		Aiko		Miho.Y		Nanae.Y		syuri.i			
13:30 ~		14:30		13:30 ~		14:30		13:30 ~		14:30		13:30 ~		14:30			
Waist 🍃		Shape up waist		Beauty Conditioning 🍃		Waist 🍃		Basic 🍃		Jump to burn		Release&Strength		Back & Arm 🍃			
Aml.s		meiko		Aoi.h		Miho.Y		Aiko		Aiko		syuri.i		Aoi.h			
15:00 ~		16:00		15:00 ~		16:00		15:00 ~		16:00		15:00 ~		16:00			
Beauty Conditioning 🍃		close		Power up Control		Reset Flow		close		Basic 🍃		close		Reset Flow			
Aoi.h				syuri.i		syuri.i				Miho.Y				syuri.i			
close				16:30 ~		17:30				16:30 ~				17:30		close	
				Basic 🍃		Back & Arm 🍃											
				Nanae.Y		Nanae.Y											
				18:00 ~		19:00				18:00 ~				19:00			
18:00 ~		19:00		19:30 ~		20:30		close		18:00 ~		19:00					
Basic 🍃		Back & Arm 🍃		Waist		18:00 ~				19:00							
Nanae.Y		Nanae.Y		Miho.Y		Nanae.Y											
19:30 ~		20:30		close		19:30 ~				20:30		19:30 ~		20:30			
Hip & Leg 🍃		Basic 🍃				Body Balance				Basic 🍃		Shape up waist		Waist 🍃			
Aoi.h		Miho.Y				meiko				Miho.Y		meiko		Miho.Y			
21:00 ~		22:00				21:00 ~		22:00		21:00 ~		22:00		21:00 ~		22:00	
Back & Arm 🍃		Hip & Leg 🍃		close		21:00 ~		22:00		21:00 ~		22:00		21:00 ~		22:00	
Nanae.Y		Aoi.h				Aoi.h		Aoi.h		Aml.s		Nanae.Y					

pilatesK 枳ノ錦糸町店		【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール					
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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
Pre Basic 🌿	Hip&Leg 🌿	Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Release&Strength	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip&Leg 🌿
Aiko	Aiko	Miho.Y	meiko	syuri.i	Aiko	Aoi.h	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	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Basic 🌿	Hip Punch	Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿	Reset Flow	Back&Arm 🌿	Waist 🌿
meiko	Nanae.Y	Aiko	Aoi.h	Aoi.h	syuri.i	Aoi.h	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	13:30 ~ 14:30
Hip&Leg 🌿	Body Balance	Back&Arm 🌿	Pilates Barre	Style up Pilates	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Beauty Conditioning 🌿
Aoi.h	MiO.M	Nanae.Y	Aiko	syuri.i	Aiko	Aiko	Aoi.h
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 🌿	Hip & Leg 🌿	Body Balance	Back&Arm 🌿		Body Balance	
	Nanae.Y	Aiko	meiko	Nanae.Y		meiko	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		close	
	Pilates Workout	Basic 🌿	Waist 🌿				
	Aiko	Nanae.Y	Miho.Y				
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	
Beauty Conditioning 🌿	Power up Control	Basic 🌿					
Aoi.h	syuri.i	Miho.Y					
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 Barre		Pilates Workout	Beauty Conditioning 🌿	Pilates Cardio	Shape up waist	Basic 🌿
Miho.Y	MiO.M		Aiko	Aoi.h	meiko	meiko	Nanae.Y
19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Style up Pilates				Waist 🌿	Back&Arm 🌿	Basic 🌿	Hip Punch
syuri.i				Miho.Y	Nanae.Y	Nanae.Y	Aiko
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Release&Strength			Basic 🌿	Shape up waist	jump to burn	Pilates Barre	
syuri.i			Nanae.Y	meiko	Aiko	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。

pilatesK 初々錦糸町店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/15 更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24		
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		
Basic 🌱	jump to burn	Pilates Barre	Power up Control	Shape up waist	Reset Flow	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		
Nanae.Y	Aiko	Aiko	syuri.i	syuri.i	syuri.i	Miho.Y	Nanae.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		
Release&Strength	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Style up Pilates	jump to burn		
syuri.i	syuri.i	Aoi.h	meiko	Nanae.Y	Miho.Y	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		
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Hip Punch	Style up Pilates	Body Balance	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
Miho.Y	Aiko	Aiko	syuri.i	syuri.i	meiko	Miho.Y	Aoi.h		
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00		
Reset Flow	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Pilates Barre		Beauty Conditioning 🌱		
syuri.i	Miho.Y		meiko		Aiko		Aoi.h		
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close		close		16:30 ~ 17:30		
Back & Arm 🌱	Waist 🌱						Hip Punch		
Nanae.Y	Miho.Y						Aiko		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		
Basic 🌱	Shape up waist						Basic 🌱		
Miho.Y	syuri.i						Nanae.Y		
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		
Power up Control		Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Power up Control	Pilates Barre		
syuri.i		Miho.Y	MiO.M	Miho.Y	Aoi.h	syuri.i	Aiko		
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
		Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Barre	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱			
		Aoi.h	Aoi.h	MiO.M	Aiko	Nanae.Y			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Basic 🌱	Body Balance	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱			
		Miho.Y	MiO.M	Miho.Y	Aoi.h	Aiko			

pilatesK 初九錦糸町店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール					
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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	
Pre Basic 🌱		Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Shape up waist	
meiko		Miho.Y	Aoi.h	Aoi.h	meiko	meiko	
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 & Leg 🌱		Pilates Workout	Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Pre Basic 🌱	
Aoi.h		meiko	Miho.Y	Aiko	Miho.Y	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	
Basic 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength	
Nanae.Y		Miho.Y	Aoi.h	Aoi.h	Nanae.Y	syuri.i	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
Pilates Workout		Hip Punch		Pilates Cardio		Waist 🌱	
meiko		Aiko		Aiko		Miho.Y	
16:30 ~ 17:30		close		close		close	16:30 ~ 17:30
Back & Arm 🌱							Pilates Cardio
Aoi.h							Aiko
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00				
Basic 🌱	close	close	close	Reset Flow			
Nanae.Y				syuri.i			
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30
Shape up waist				Back & Arm 🌱	Release&Strength	Hip Punch	Hip & Leg 🌱
syuri.i				Nanae.Y	syuri.i	syuri.i	Aiko
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
Pre Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Reset Flow				
Aiko	Aiko	Nanae.Y	syuri.i				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Reset Flow	Basic 🌱	Style up Pilates	Hip & Leg 🌱				
syuri.i	Nanae.Y	syuri.i	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。