

pilatesK 初々錦糸町店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/14 更新
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
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	
Hip & Leg 🌿	Style up Pilates	Waist 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio	Back & Arm 🌿	
Miho.Y	syuri.I	Miho.Y	Aml.s	Aoi.h	Aoi.h	Aiko	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 Workout	Beauty Conditioning 🌿	Body Balance	Pilates Workout	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip Punch	
Aiko	meiko	MIO.M	Aiko	Aiko	Nanae.Y	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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌿	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
Nanae.Y	syuri.I	Aoi.h	Aml.s	Aoi.h	Aoi.h	Nanae.Y	Miho.Y	
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Waist 🌿		Basic 🌿		Pre Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	
Miho.Y		Miho.Y		Aiko		Miho.Y	Aoi.h	
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
Back & Spine		Beauty Conditioning 🌿				Hip Punch	Pre Basic 🌿	
meiko		MIO.M				Aiko	Aiko	
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00				
Basic 🌿		Hip & Leg 🌿				Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
Nanae.Y		Aoi.h				Nanae.Y	Miho.Y	
close	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	
	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Shape up waist	Basic 🌿	Back & Spine	Waist 🌿		
	Nanae.Y	MIO.M	meiko	Nanae.Y	meiko	Miho.Y		
	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
	Hip & Leg 🌿		Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio	Basic 🌿			
	Aoi.h		Miho.Y	Aiko	Nanae.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌿		Back & Spine	Back & Arm 🌿	Body Balance				
Nanae.Y		meiko	Nanae.Y	meiko				

pilatesK 初め錦糸町店		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール					
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
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 🍌	Hip&Leg 🍌	Style up Pilates	Reset Flow	Body Balance	Reset Flow	Power up Control	Waist 🍌
Miho.Y	Miho.Y	syuri.i	syuri.i	MiO.M	syuri.i	syuri.i	ayami.s
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 🍌	Power up Control	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌	Hip Punch
Nanae.Y	syuri.i	Miho.Y	meiko	Aoi.h	Aoi.h	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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist 🍌	Waist 🍌	Reset Flow	Power up Control	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Back & Arm 🍌
Miho.Y	Miho.Y	syuri.i	syuri.i	MiO.M	Nanae.Y	Nanae.Y	ayami.s
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close
	Reset Flow				Pilates Workout	Release&Strength	
	syuri.i		meiko		meiko	syuri.i	
	close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
					Style up Pilates	Waist 🍌	
					syuri.i	Miho.Y	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌	Pilates Cardio	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	
Aoi.h	Nanae.Y	Aoi.h	Aoi.h	Aiko	Nanae.Y	Miho.Y	
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	
Pilates Workout	Release&Strength	Pilates Cardio	Pre Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Pilates Cardio	
Aiko	syuri.i	Aiko	Aiko	Aoi.h		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	
Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Hip Punch			Hip & Leg 🍌
Aoi.h	Nanae.Y	Aoi.h	Aoi.h	Aiko			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時間前を切ったで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		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/14 更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
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	
Shape up waist	Back & Spine	Back & Arm	Pre Basic	Back & Arm	Beauty Conditioning	Hip & Leg	Style up Pilates	
syuri.i	meiko	Nanae.Y	Aiko	Nanae.Y	Aoi.h	Miho.Y	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	Hip & Leg	Release&Strength	Back & Arm	Body Balance	Style up Pilates	Back & Arm	Shape up waist	
Nanae.Y	Miho.Y	Miho.N	Nanae.Y	meiko	syuri.i	Aoi.h	meiko	
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	
Release&Strength	Shape up waist	Basic	Pilates Cardio	Reset Flow	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	
syuri.i	meiko	Nanae.Y	Aiko	syuri.i	Miho.Y	Nanae.Y	Aoi.h	
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Style up Pilates		Shape up waist		Basic	Back & Arm	Waist	Back & Arm	
syuri.i		Miho.N		Nanae.Y	Aoi.h	Miho.Y	Nanae.Y	
close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	
				Shape up waist	Reset Flow	Beauty Conditioning		
				syuri.i	syuri.i	Aoi.h		
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Spine	Waist	Basic						
meiko	Miho.Y	Nanae.Y						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	
Hip Punch	Back & Arm	Beauty Conditioning	Reset Flow	Style up Pilates		Back & Spine	Pilates Workout	
Aiko	Aoi.h	Aoi.h	syuri.i	syuri.i		meiko	Aiko	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Hip Punch	Pilates Workout	Waist				Basic	
Nanae.Y	Aiko	Aiko	meiko		Nanae.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Pre Basic	Beauty Conditioning	Hip & Leg	Style up Pilates				Waist	
Aiko	Aoi.h	Aoi.h	syuri.i				Miho.Y	

pilatesK 初々錦糸町店		【 11/25 ~ 11/30 】				スケジュール
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
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	close	
Waist 🌿	Power up Control	Basic 🌿	Hip Punch	Pre Basic 🌿		
Aiko	syuri.i	Aml.s	Aiko	Aiko		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Release&Strength	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿		
Aoi.h	MIO.M	syuri.i	Nanae.Y	Aoi.h		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Pilates Workout	Reset Flow	Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Pilates Cardio		
Aiko	syuri.i	Aml.s	Aiko	Aiko		
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
	Body Balance		Waist 🌿	Basic 🌿		
	MIO.M		Miho.Y	Nanae.Y		
	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
			Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿		
			Aiko	Aoi.h		
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿	Nanae.Y	Nanae.Y			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close		
Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Basic 🌿			
Nanae.Y	Miho.Y	Miho.Y	Miho.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			
Hip & Leg 🌿	Hip Punch	Power up Control				
Aoi.h	Aiko	syuri.i				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				
Nanae.Y	Nanae.Y	Miho.Y				

🟡 : 体験可能レッスン
 ・ クラスの権限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時間前まで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に1回に制限されます。