



pilates

# pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Kanami	Close	10:30~11:30 Basic ♪ Mari,y	10:30~11:30 Reset Flow Kanami	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Chisaki.S	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kanami	10:30~11:30 Body Balance Riri	10:30~11:30 Reset Flow Kanami
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Chisaki.S		12:00~13:00 Back&Arm ♪ Chisaki.S	12:30~13:30 Basic ♪ Mari,y	12:00~13:00 Shape up Waist Kanami	12:00~13:00 Basic ♪ Chisaki.S	12:00~13:00 Waist ♪ Mari,y	12:00~13:00 Back&Spine Riri
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Kanami		13:30~14:30 Waist ♪ Mari,y		13:30~14:30 Basic ♪ Chisaki.S	13:30~14:30 Jump to Burn Kanami	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Chisaki.S	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Kanami
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Chisaki.S						15:00~16:00 Style up pilates Riri	15:00~16:00 Animal Stretch Riri
17:00							17:30~18:30 Basic ♪ Mari,y	
18:00				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kanami	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Chisaki.S	18:00~19:00 Basic ♪ Mari,y	18:00~19:00 Pilates Workout Riri	
19:30				19:30~20:30 Advance Riri	19:30~20:30 Body Balance Riri	19:30~20:30 Release&Strength honoka	19:30~20:30 Waist ♪ Mari,y	
21:00				21:00~22:00 Style up pilates Riri	21:00~22:00 Animal Stretch Riri	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ honoka	21:00~22:00 Advance Riri	

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
10:30	Close	10:30~11:30 Style up pilates Riri	10:30~11:30 Back&Spine Riri	10:30~11:30 Basic ♪ Mari,y	10:30~11:30 Pilates Workout Mai	10:30~11:30 Pilates Cardio Kanami	10:30~11:30 Waist ♪ Mari,y
12:00		12:00~13:00 Basic ♪ Chisaki.S	12:30~13:30 Hip Punch Riri	12:00~13:00 Reset Flow Kanami	12:00~13:00 Waist ♪ Mari,y	12:00~13:00 Power up Control Mai	12:00~13:00 Advance Mai
13:30		13:30~14:30 Release&Strength Riri		13:30~14:30 Waist ♪ Mari,y	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Mai	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Kanami	13:30~14:30 Basic ♪ Mari,y
15:00						15:00~16:00 Basic ♪ Chisaki.S	15:00~16:00 Pilates Workout Mai
17:00						17:30~18:30 Back&Spine Mai	
18:00			18:00~19:00 Pilates Cardio Kanami	18:00~19:00 Basic ♪ Chisaki.S	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Chisaki.S	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kanami	
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ Mari,y	19:30~20:30 Waist ♪ Mari,y	19:30~20:30 Jump to Burn Kanami	19:30~20:30 Basic ♪ Chisaki.S	
21:00			21:00~22:00 Reset Flow Kanami	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Chisaki.S	21:00~22:00 Basic ♪ Chisaki.S	21:00~22:00 Shape up Waist Kanami	

♪ : 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。



pilates

# pilates K 川崎店 Lesson Schedule

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	Close	10:30~11:30 Hip Punch Rico	10:30~11:30 Shape up Waist Kanami	10:30~11:30 Waist ♪ Mari.y	10:30~11:30 Reset Flow Kanami	10:30~11:30 Waist ♪ Mari.y	10:30~11:30 Style up pilates Riri	Close
12:00		12:00~13:00 Pilates Cardio Kanami	12:30~13:30 Waist ♪ Mari.y	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Chisaki.S	12:00~13:00 Pilates Cardio Kanami	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Riri	12:00~13:00 Basic ♪ Chisaki.S	
13:30		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Chisaki.S		13:30~14:30 Basic ♪ Mari.y	13:30~14:30 Waist ♪ Mari.y	13:30~14:30 Animal Stretch Riri	13:30~14:30 Body Balance Riri	
15:00						15:00~16:00 Shape up Waist Kanami	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Chisaki.S	
17:00						17:30~18:30 Hip Punch Riri		
18:00		18:00~19:00 Style up pilates honoka	18:00~19:00 Jump to Burn Akane	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kanami	18:00~19:00 Body Balance Riri			
19:30		19:30~20:30 Waist ♪ Mari.y	19:30~20:30 Basic ♪ Chisaki.S	19:30~20:30 Power up Control Mai	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Chisaki.S			
21:00		21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ honoka	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Akane	21:00~22:00 Release&Strength Mai	21:00~22:00 Back&Spine Riri			

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Kanami	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kanami	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mai	10:30~11:30 Advance Mai	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Riri	10:30~11:30 Release&Strength Riri	Close
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mari.y	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Chisaki.S	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Riri	12:00~13:00 Basic ♪ Mari.y	12:00~13:00 Back&Spine Riri	12:00~13:00 Basic ♪ Mari.y	
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist Kanami		13:30~14:30 Hip Punch Mai	13:30~14:30 Power up Control Mai	13:30~14:30 Reset Flow Yumi	13:30~14:30 Hip Punch Riri	
15:00					15:00~16:00 Basic ♪ Chisaki.S	15:00~16:00 Shape up Waist Kanami	
17:00					17:30~18:30 Body Balance Riri		
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Mari.y	18:00~19:00 Basic ♪ Mari.y	18:00~19:00 Back&Spine Riri	18:00~19:00 Animal Stretch Riri			
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Chisaki.S	19:30~20:30 Hip Punch Riri	19:30~20:30 Basic ♪ Mari.y	19:30~20:30 Style up pilates Riri			
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Chisaki.S	21:00~22:00 Advance Riri	21:00~22:00 Pilates Workout Riri	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Chisaki.S			

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう!

### STUDIO INFO

☎専用ダイヤル: 0570-050-055

受付時間: 9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)