



pilates

# pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/15

## 2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

2024/11/16~2024/11/30

	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist Kanami	10:30~11:30 Basic ♪ Mari.y	Close	10:30~11:30 Reset Flow Kanami	10:30~11:30 Basic ♪ Miki.N	10:30~11:30 Back&Spine Kanami	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mari.y	10:30~11:30 Basic ♪ Chisaki.S
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Miki.N	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Chisaki.S		12:00~13:00 Basic ♪ Miki.N	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Chisaki.S	12:00~13:00 Jump to Burn Kanami	12:00~13:00 Waist ♪ Mari.y	12:00~13:00 Shape up Waist Kanami
13:30	13:30~14:30 Back&Spine Kanami	13:30~14:30 Waist ♪ Mari.y		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Chisaki.S		13:30~14:30 Basic ♪ Miki.N	13:30~14:30 Basic ♪ Nonka.K	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Chisaki.S
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N	15:00~16:00 Basic ♪ Chisaki.S						15:00~16:00 Basic ♪ Nonka.K
17:00	17:30~18:30 Hip Punch honoka							17:30~18:30 Reset Flow Kanami
18:00					18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N	18:00~19:00 Basic ♪ Chisaki.S	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ honoka	18:00~19:00 Style up pilates honoka
19:30					19:30~20:30 Waist ♪ Mari.y	19:30~20:30 Pilates Cardio honoka	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Chisaki.S	19:30~20:30 Basic ♪ honoka
21:00					21:00~22:00 Style up pilates honoka	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N	21:00~22:00 Hip Punch honoka	21:00~22:00 Jump to Burn Kanami

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Nanami.N	Close	Close	Close	10:30~11:30 Style up pilates honoka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Chisaki.S	10:30~11:30 Basic ♪ Chisaki.S	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mari.y				12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Kanami	12:00~13:00 Basic ♪ Miki.N	12:00~13:00 Pilates Workout Nanami.N	
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout Nanami.N				13:30~14:30 Pilates Cardio honoka	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Chisaki.S	13:30~14:30 Pilates Cardio Kanami	
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ 未確定						15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Chisaki.S	
17:00							17:30~18:30 Back&Spine Kanami	
18:00							18:00~19:00 Basic ♪ Miki.N	18:00~19:00 Hip Punch honoka
19:30							19:30~20:30 Shape up Waist Kanami	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N
21:00							21:00~22:00 Reset Flow Kanami	21:00~22:00 Release&Strength honoka

♪: 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)