



pilates

pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日2023/6/15

2023/7/1~2023/7/15

	7月1日(土)	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Kanami	10:30~11:30 Basic Mai	Close	10:30~11:30 Back&Arm Mai	10:30~11:30 Body Balance (members only) Mai		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Saya	10:30~11:30 Basic Kanami	
12:00	12:00~13:00 Body Balance Mai	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Saya		12:30~13:30 Basic Hinaco	12:30~13:30 Waist Hinaco		12:30~13:30 Basic Hinaco	12:00~13:00 Back&Arm Rico	
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Rico	13:30~14:30 Back&Arm Mai		15:00~16:00 Basic Kanami	15:00~16:00 Waist Hinaco		15:00~16:00 Basic Hinaco	13:30~14:30 Jump to Burn Saya	15:00~16:00 Hip&Leg Rico
15:00	17:30~18:30 Release&Strength Saya			18:00~19:00 Stretch&Conditioning Saya	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Saya		18:00~19:00 Back&Arm Mai	18:00~19:00 Body Balance (members only) Mai	17:30~18:30 Waist Hinaco
17:00				19:30~20:30 Hip&Leg Kanami	19:30~20:30 Basic Kanami		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Rico	19:30~20:30 Basic Kanami	
18:00				21:00~22:00 Waist Saya	21:00~22:00 Jump to Burn Rico		21:00~22:00 Basic Mai	21:00~22:00 Hip&Leg Rico	
19:30									
21:00									

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Mai	Close	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Rico	10:30~11:30 Basic Kanami		10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Rico	10:30~11:30 Hip&Leg Mai	
12:00	12:00~13:00 Basic Hinaco		12:30~13:30 Hip&Leg Kanami	12:30~13:30 Jump to Burn Rico		12:00~13:00 Waist Hinaco		
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Kanami		15:00~16:00 Basic Mai	15:00~16:00 Back&Arm Mai		13:30~14:30 Basic Kanami		
15:00			18:00~19:00 Waist Hinaco	18:00~19:00 Basic Hinaco		18:00~19:00 Release&Strength Rico	18:00~19:00 Back&Arm Saya	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Saya
17:00			19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Saya	19:30~20:30 Back&Arm Saya		19:30~20:30 Basic Saya	19:30~20:30 Hip&Leg Kanami	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Saya
18:00			21:00~22:00 Basic Hinaco	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Saya		21:00~22:00 Body Balance (members only) Rico	21:00~22:00 Basic Kanami	
19:30								
21:00								

- ・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

2023/7/16~2023/7/31

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)	
10:30	10:30~11:30 Waist Hinaco	Close	10:30~11:30 Hip&Leg Kanami	10:30~11:30 Back&Arm Mai		10:30~11:30 Basic Kanami	10:30~11:30 Body Balance (members only) Rico	10:30~11:30 Hip&Leg Kanami	
12:00	12:00~13:00 Body Balance (members only) Rico							12:00~13:00 Basic Hinaco	12:00~13:00 Waist Hinaco
13:30	13:30~14:30 Basic Hinaco			12:30~13:30 Release&Strength Saya	12:30~13:30 Body Balance (members only) Rico		12:30~13:30 Jump to Burn Saya	13:30~14:30 Release&Strength Saya	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Saya
15:00	15:00~16:00 Jump to Burn Rico							15:00~16:00 Waist Hinaco	15:00~16:00 Basic Kanami
17:00								17:30~18:30 Jump to Burn Saya	
18:00				18:00~19:00 Basic Hinaco	18:00~19:00 Hip&Leg Kanami	18:00~19:00 Basic Kanami	18:00~19:00 Release&Strength Rico		
19:30				19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Saya	19:30~20:30 Basic Hinaco	19:30~20:30 Back&Arm Mai	19:30~20:30 Waist Hinaco		
21:00				21:00~22:00 Waist Hinaco	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Saya	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Rico	21:00~22:00 Hip&Leg Mai		

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)
10:30	Close	10:30~11:30 Jump to Burn Saya	10:30~11:30 Basic Hinaco		10:30~11:30 Body Balance (members only) Rico	10:30~11:30 Hip&Leg Kanami	10:30~11:30 Basic Kanami	Close
12:00						12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Saya	12:00~13:00 Jump to Burn Rico	
13:30		12:30~13:30 Waist Hinaco	12:30~13:30 Shape up Waist (members only) Rico			12:30~13:30 Hip&Leg Kanami	13:30~14:30 Hip&Leg Kanami	
15:00						13:30~14:30 Waist Hinaco	15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Saya	
17:00						15:00~16:00 Basic Kanami		
18:00			18:00~19:00 Body Balance (members only) Rico	18:00~19:00 Basic Kanami	18:00~19:00 Back&Arm Rico	18:00~19:00 Basic Hinaco	17:30~18:30 Back&Arm Saya	
19:30			19:30~20:30 Basic Kanami	19:30~20:30 Hip&Leg Saya	19:30~20:30 Waist Hinaco	19:30~20:30 Release&Strength Saya		
21:00			21:00~22:00 Back&Arm Rico	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Saya	21:00~22:00 Jump to Burn Rico	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Saya		

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）