



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 | 12:00~13:00 Basic Kanami | |
| 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 | 13:30~14:30 Basic Kanami | |
| 15:00 | 15:00~16:00 Basic Kanami | 15:00~16:00 Waist Hinaco | | 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 | 15:00~16:00 Hip&Leg Rico | 15:00~16:00 Basic Kanami |
| 17:00 | | | | 18:00~19:00 Waist Hinaco | 18:00~19:00 Basic Hinaco | | 18:00~19:00 Release&Strength Rico | 18:00~19:00 Body Balance (members only) Mai | 17:30~18:30 Waist Hinaco | 17:30~18:30 Basic Kanami |
| 18:00 | | | | 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 | 18:00~19:00 Body Balance (members only) Mai | 18:00~19:00 Basic Kanami |
| 19:30 | | | | 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 | 19:30~20:30 Basic Kanami | 19:30~20:30 Basic Kanami |
| 21:00 | | | | | | | | | 21:00~22:00 Basic Kanami | 21:00~22:00 Hip&Leg Rico |

| | 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 | | 12:30~13:30 Basic Hinaco | 12:00~13:00 Waist Hinaco | 12:00~13:00 Basic Kanami |
| 13:30 | 13:30~14:30 Hip&Leg Kanami | | 15:00~16:00 Basic Mai | 18:00~19:00 Waist Hinaco | | 18:00~19:00 Basic Hinaco | 18:00~19:00 Release&Strength Rico | 15:00~16:00 Back&Arm Mai |
| 15:00 | | | 17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Saya | 19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Saya | | 19:30~20:30 Basic Saya | 19:30~20:30 Back&Arm Saya | 17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Saya |
| 17:00 | | | 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 | 18:00~19:00 Basic Kanami |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00~19:00 Back&Arm Saya |
| 19:30 | | | | | | | | 19:30~20:30 Hip&Leg Kanami |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00~22:00 Basic Kanami |

- ・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 yumeno | 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）