



pilates

# pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日2023/8/23

2023/9/1~2023/9/15

	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	
10:30	10:30~11:30 Body Balance (members only)	10:30~11:30 Basic Hinaco	10:30~11:30 Jump to Burn Saya	Close	10:30~11:30 Waist Hinaco	10:30~11:30 Pilates Cardio Saya		10:30~11:30 Hip&Leg Kanami	
12:00	Rico	12:00~13:00 Shape up Waist (members only)	12:00~13:00 Basic Hinaco						
	12:30~13:30	Rico	13:30~14:30 Hip&Leg Kanami		12:30~13:30 Advance (members only) Rico	12:30~13:30 Basic Hinaco			12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Saya
13:30	Waist Hinaco	13:30~14:30 Back&Arm Saya	15:00~16:00 Waist Hinaco						
15:00		15:00~16:00 Pilates Barre Rico							
17:00		17:30~18:30 Pilates Cardio Saya							
	18:00~19:00 base to neutral (members only) Saya				18:00~19:00 Release&Strength Saya	18:00~19:00 Body Balance (members only) Rico		18:00~19:00 Waist Kanami	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Hinaco
18:00					19:30~20:30 Back&Arm Rico	19:30~20:30 Hip&Leg Kanami		19:30~20:30 Jump to Burn Rico	19:30~20:30 Advance (members only) Rico
19:30	19:30~20:30 Basic Kanami				21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Saya	21:00~22:00 Pilates Barre Rico		21:00~22:00 Basic Hinaco	21:00~22:00 Waist Hinaco
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Saya								

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

2023/9/16~2023/9/30

	9月16日(土)	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)		
10:30	10:30~11:30 Basic Kanami	10:30~11:30 Pilates Barre Rico	Close	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Saya	10:30~11:30 Waist Kanami		10:30~11:30 Hip&Leg Kanami	10:30~11:30 Pilates Cardio Rico		
12:00	12:00~13:00 base to neutral (members only) Saya	12:00~13:00 Basic Hinaco		12:30~13:30 Basic Hinaco	12:30~13:30 make neutral WS (members only) Saya		12:30~13:30 Pilates Cardio Saya	12:00~13:00 Back&Arm Wako	12:00~13:00 Pilates Cardio Saya	12:00~13:00 Back&Arm Wako
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Hinaco	13:30~14:30 Pilates Cardio Rico		15:00~16:00 Waist Hinaco	18:00~19:00 Back&Arm Rico		18:00~19:00 Basic Kanami	18:00~19:00 Jump to Burn Mai	18:00~19:00 Advance (members only) Rico	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Saya
15:00	15:00~16:00 Jump to Burn Saya	15:00~16:00 Waist Hinaco		19:30~20:30 Hip&Leg Kanami	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Rico		19:30~20:30 Basic Hinaco	19:30~20:30 Basic Hinaco	19:30~20:30 Release&Strength Saya	15:00~16:00 Basic Wako
17:00	17:30~18:30 Waist Kanami			21:00~22:00 Advance (members only) Rico	21:00~22:00 Waist Hinaco		21:00~22:00 Body Balance (members only) Mai	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Rico	18:00~19:00 Advance (members only) Rico	17:30~18:30 Jump to Burn Saya
18:00										
19:30										
21:00										

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)		
10:30	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Saya	Close	10:30~11:30 Waist Hinaco	10:30~11:30 Body Balance (members only) Mai		10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Rico	10:30~11:30 Back&Arm Kanami		
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Kanami		12:30~13:30 Release&Strength Saya	12:30~13:30 Jump to Burn Mai		12:30~13:30 Hip&Leg Kanami	12:00~13:00 Pilates Barre Rico	12:00~13:00 Pilates Barre Rico	
13:30	13:30~14:30 Waist Hinaco		15:00~16:00 base to neutral (members only) Saya	18:00~19:00 Basic Kanami		18:00~19:00 Stretch&Conditioning Hinaco	18:00~19:00 Pilates Barre Rico	18:00~19:00 Hip&Leg Saya	13:30~14:30 Basic Kanami
15:00	15:00~16:00 base to neutral (members only) Saya		19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Rico	19:30~20:30 Hip&Leg Kanami		19:30~20:30 Hip&Leg Kanami	19:30~20:30 Back&Arm Hinaco	19:30~20:30 Advance (members only) Rico	15:00~16:00 Release&Strength Saya
17:00			21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Kanami	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Rico		21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Rico	21:00~22:00 Body Balance (members only) Saya	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Saya	18:00~19:00 Hip&Leg Saya
18:00									17:30~18:30 make neutral WS (members only) Saya
19:30									
21:00									

**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）