



pilates

# pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日2023/9/15

## 2023/10/1~2023/10/15

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

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

- ・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

2023/10/16～2023/10/31

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

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

**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）