



pilates

pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日 2023/11/21

2023/11/1~2023/11/15

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

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

- ・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

2023/11/16~2023/11/30

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

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

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）