



pilates

pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日 2023/11/15

2023/12/1~2023/12/15

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

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

- ・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

2023/12/16～2023/12/31

	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	
10:30	10:30～11:30 Back&Arm Hinaco	10:30～11:30 base to neutral (members only) Riri	Close	10:30～11:30 Waist sp Xmas Hinaco	10:30～11:30 Basic Hinaco	10:30～11:30 Body Balance (members only) Wako	10:30～11:30 Basic Hinaco	10:30～11:30 Advance (members only) Riri	
12:00	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) Kanami	12:00～13:00 Waist sp Xmas Hinaco		12:00～13:00 Back & Spine (members only) Kurumi	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Riri	12:00～13:00 Basic Alice	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) Kanami	12:00～13:00 Riri	12:00～13:00 Hip&Leg Alice
13:30	13:30～14:30 Basic Alice	13:30～14:30 Pilates Cardio Riri		13:30～14:30 Pilates Barre Hinaco		13:30～14:30 Back & Spine (members only) Wako	13:30～14:30 Pilates Barre Mii	13:30～14:30 Pilates Cardio Riri	13:30～14:30 Pilates Cardio Riri
15:00	15:00～16:00 Hip&Leg Kanami	15:00～16:00 Basic Hinaco							15:00～16:00 Basic Alice
17:00	17:30～18:30 Pilates Barre Hinaco								17:30～18:30 Hip Punch (members only) Riri
18:00					18:00～19:00 Hip&Leg Alice	18:00～19:00 Back&Arm Kanami	18:00～19:00 Basic Alice	18:00～19:00 Waist sp Xmas Kanami	
19:30					19:30～20:30 Waist sp Xmas Kanami	19:30～20:30 Hip&Leg Alice	19:30～20:30 Shape up Waist (members only) Kanami	19:30～20:30 Back&Arm Wako	
21:00					21:00～22:00 Basic Kanami	21:00～22:00 Basic Kanami	21:00～22:00 Hip&Leg Alice	21:00～22:00 Body Balance (members only) Wako	

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