



pilates

pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日 2023/12/15

2024/1/1~2024/1/15

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Hinaco	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Kanami	10:30~11:30 Basic Alice	10:30~11:30 base to neutral (members only) Riri	10:30~11:30 Back&Arm Hinaco	10:30~11:30 Waist Alice	Close
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Hinaco	12:30~13:30 Back&Arm Hinaco	12:00~13:00 Hip&Leg Alice	12:00~13:00 Waist Alice	12:00~13:00 Hip&Leg Alice	12:00~13:00 Basic 未確定	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Alice		13:30~14:30 Waist Hinaco	13:30~14:30 Jump to Burn Riri	13:30~14:30 Basic 未確定	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Kanami	
15:00					15:00~16:00 Pilates Barre Hinaco	15:00~16:00 Hip&Leg Alice	
17:00		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Riri	18:00~19:00 Release&Strength Riri	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Hinaco	17:30~18:30 Waist Alice		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Kanami		19:30~20:30 Pilates Barre Hinaco	19:30~20:30 Basic 未確定			
19:30	19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Jump to Burn Riri	21:00~22:00 Advance (members only) Riri	21:00~22:00 Back&Arm Hinaco			
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Kanami	21:00~22:00 Hip&Leg Alice					

- ・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

2024/1/16~2024/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Hinaco	10:30~11:30 Basic 未確定	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	10:30~11:30 Waist Alice	10:30~11:30 Basic 未確定	10:30~11:30 Basic 未確定	Close	10:30~11:30 Jump to Burn Rico
12:00	12:00~13:00 Basic Alice	12:30~13:30 Pilates Cardio Sazuki	12:00~13:00 Back&Arm Hinaco	12:00~13:00 Hip&Leg 未確定	12:00~13:00 Advance (members only) Riri	12:00~13:00 Waist Alice		12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Kanami
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Rico		13:30~14:30 Basic Kanami	13:30~14:30 Pilates Barre Hinaco	13:30~14:30 Hip&Leg 未確定	13:30~14:30 Hip&Leg 未確定		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Hinaco
15:00					15:00~16:00 base to neutral (members only) Riri	15:00~16:00 Reset Flow (members only) Kanami		
17:00								
18:00	18:00~19:00 Waist Kanami	18:00~19:00 Basic 未確定	18:00~19:00 Pilates Barre Hinaco	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Sazuki	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Kanami			18:00~19:00 Hip&Leg U.
19:30	19:30~20:30 Reset Flow (members only) Rico	19:30~20:30 Hip&Leg Kanami	19:30~20:30 Waist Alice	19:30~20:30 Basic 未確定				19:30~20:30 Back & Spine (members only) Rico
21:00	21:00~22:00 Basic 未確定	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Kanami	21:00~22:00 Hip&Leg 未確定	21:00~22:00 Body Balance (members only) Sazuki				21:00~22:00 Basic Alice

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Hinaco	10:30~11:30 Waist Alice	10:30~11:30 Pilates Workout (members only)	10:30~11:30 Hip&Leg 未確定	10:30~11:30 Pilates Barre Yuki	Close	10:30~11:30 Reset Flow (members only) Kanami	10:30~11:30 Basic 未確定
12:00	12:30~13:30 Advance (members only) Riri	12:00~13:00 Back & Spine (members only) Riri	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Reset Flow (members only) Kanami	12:00~13:00 Waist Alice		12:00~13:00 Basic 未確定	12:30~13:30 Waist Alice
13:30		13:30~14:30 Release&Strength Riri	13:30~14:30 Body Balance (members only) Mii	13:30~14:30 Waist Alice	13:30~14:30 Basic 未確定		13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Kanami	
15:00				15:00~16:00 Basic 未確定	15:00~16:00 Back&Arm Yuki			
17:00								
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Alice	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Riri	18:00~19:00 Pilates Barre Hinaco	17:30~18:30 Back&Arm Hinaco				18:00~19:00 Basic 未確定
19:30	19:30~20:30 base to neutral (members only) Riri	19:30~20:30 Reset Flow (members only) Kanami	19:30~20:30 Waist Alice					19:30~20:30 base to neutral (members only) Riri
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio Riri	21:00~22:00 Hip&Leg 未確定	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Kanami					21:00~22:00 Reset Flow (members only) 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）