



pilates

pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日2024/2/18

2024/2/1~2024/2/15

	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)
10:30	10:30~11:30 Basic Alice	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Rika	10:30~11:30 Back&Arm Kanami	10:30~11:30 Hip&Leg Alice	Close	10:30~11:30 Pilates Cardio Mii	10:30~11:30 Basic Nanaka	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Riri
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Miku.I	12:00~13:00 Waist Alice	12:00~13:00 Basic Nanaka	12:00~13:00 Reset Flow (members only) Kanami		12:00~13:00 Hip&Leg Miku.I	12:30~13:30 Shape up Waist (members only) Kanami	12:00~13:00 Waist Alice
13:30	13:30~14:30 Body Balance (members only) Riri	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Rika	13:30~14:30 Hip&Leg Miku.I	13:30~14:30 Basic Alice		13:30~14:30 Pilates Barre Mii		13:30~14:30 Back&Spine (members only) Riri
15:00			15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Kanami	15:00~16:00 Waist Kanami				
17:00			17:30~18:30 Basic Nanaka					
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Riri	18:00~19:00 Hip&Leg Miku.I				18:00~19:00 Reset Flow (members only) Kanami	18:00~19:00 Release&Strength Riri	18:00~19:00 Basic Alice
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Kanami	19:30~20:30 Basic Nanaka				19:30~20:30 Basic Nanaka	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Riri	19:30~20:30 base to neutral (members only) Riri
21:00	21:00~22:00 Basic Nanaka	21:00~22:00 Reset Flow (members only) Kanami				21:00~22:00 Hip&Leg Kanami	21:00~22:00 Waist Alice	21:00~22:00 Hip&Leg Alice

	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Riri	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Riri	10:30~11:30 Waist Alice	Close	10:30~11:30 Waist Alice	10:30~11:30 Back&Arm Mii	10:30~11:30 Waist Riri
12:00	12:00~13:00 Basic Nanaka	12:00~13:00 Waist Alice	12:00~13:00 Basic Nanaka		12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Kanami	12:30~13:30 Advance (members only) Mii	12:00~13:00 Basic Riri
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Riri	13:30~14:30 base to neutral (members only) Riri	13:30~14:30 Hip&Leg Miku.I		13:30~14:30 Hip&Leg Miku.I		13:30~14:30 Reset Flow (members only) Kanami
15:00		15:00~16:00 Basic Nanaka	15:00~16:00 Waist Alice				
17:00		17:30~18:30					
18:00	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Riri	18:00~19:00 Advance (members only) Riri			18:00~19:00 Hip&Leg Miku.I	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Riri	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Rika
19:30	19:30~20:30 Basic Nanaka				19:30~20:30 Jump to Burn Riri	19:30~20:30 Basic Yachi	19:30~20:30 Hip&Leg Miku.I
21:00	21:00~22:00 Waist Alice				21:00~22:00 Body Balance (members only) Riri	21:00~22:00 Hip&Leg Miku.I	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Rika

- ・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

2024/2/16~2024/2/29

	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Miku.I	10:30~11:30 Basic Alice	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Riri	10:30~11:30 Basic Alice	10:30~11:30 Body Balance (members only) Riri	10:30~11:30 Pilates Cardio Riri	Close	10:30~11:30 Basic Alice
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Miku.I	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Uka	12:00~13:00 Basic Alice	12:00~13:00 Release&Strength Riri	12:00~13:00 Advance (members only) Riri	12:30~13:30 Release&Strength Riri		12:00~13:00 Jump to Burn Riri
13:30	13:30~14:30 Basic Nanaka	13:30~14:30 Back&Arm Miku.I	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Riri	13:30~14:30 Back&Arm Miku.I	13:30~14:30 Basic Kanami			13:30~14:30 Reset Flow (members only) Kanami
15:00		15:00~16:00 Waist Alice	15:00~16:00 Hip&Leg Alice					15:00~16:00 Hip Punch (members only) Riri
17:00		17:30~18:30 Reset Flow (members only) Kanami						17:30~18:30 Back&Arm Kanami
18:00	18:00~19:00 Basic Akane.I			18:00~19:00 Hip&Leg Miku.I	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Kanami	18:00~19:00 Hip&Leg Miku.I		
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Miku.I			19:30~20:30 Jump to Burn Riri	19:30~20:30 Hip&Leg Miku.I	19:30~20:30 Back&Arm Miku.I		
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Kanami			21:00~22:00 base to neutral (members only) Riri	21:00~22:00 Back&Arm Miku.I	21:00~22:00 Basic Alice		

	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio 未確定	10:30~11:30 Pilates Barre 未確定	Close	10:30~11:30 base to neutral (members only) Riri	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mii	10:30~11:30 Hip&Leg Alice
12:00	12:00~13:00 Basic Nanaka	12:00~13:00 Back&Arm 未確定		12:00~13:00 Basic Nanaka	12:30~13:30 Pilates Barre 未確定	12:00~13:00 Advance (members only) Riri
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Kurumi	13:30~14:30 Waist Alice		13:30~14:30 Hip Punch (members only) Riri		13:30~14:30 Waist Alice
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Alice	15:00~16:00 Basic Nanaka				
17:00	17:30~18:30 Body Balance (members only) Kurumi				18:00~19:00 Hip&Leg Alice	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Riri
18:00					19:30~20:30 Animal Stretch (members only) 未確定	19:30~20:30 base to neutral (members only) Riri
19:30					21:00~22:00 Pilates Barre 未確定	21:00~22:00 Basic Nanaka
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）