



pilates

# pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日2024/3/15

2024/4/1~2024/4/15

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

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre Alice	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Riri	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mai	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Kanami	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Riri	10:30~11:30 Pilates Cardio Kanami	Close
12:00	12:00~13:00 Reset Flow (members only) Kanami	12:00~13:00 Waist Mai	12:00~13:00 Hip&Leg Riri	12:00~13:00 Basic Alice	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Riri	12:00~13:00 Pilates Cardio Kanami	
13:30	13:30~14:30 Basic Alice	13:30~14:30 Release&Strength Riri	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Minami	13:30~14:30 Basic Kanami	13:30~14:30 Jump to Burn Riri	13:30~14:30 Hip&Leg Kanami	
15:00					15:00~16:00 Waist Alice	15:00~16:00 Hip Punch (members only) Riri	
17:00	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Riri	18:00~19:00 Back&Arm Kanami	18:00~19:00 Basic Alice	18:00~19:00 Advance (members only) Riri	17:30~18:30 Body Balance (members only) Riri		
18:00	19:30~20:30 Waist Kanami	19:30~20:30 Hip&Leg Alice	19:30~20:30 Pilates Cardio Kanami	19:30~20:30 Waist Alice			
19:30	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Riri	21:00~22:00 Basic Kanami	21:00~22:00 Pilates Barre Alice	21:00~22:00 Body Balance (members only) Riri			

- ・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

2024/4/16~2024/4/30

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Alice	10:30~11:30 Reset Flow (members only) Kanami	10:30~11:30 Body Balance (members only) Riri	10:30~11:30 Waist Hinaco	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Riri	10:30~11:30 Hip&Leg Alice	Close	10:30~11:30 Pilates Barre Hinaco	
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Kanami	12:00~13:00 Back&Arm U.	12:00~13:00 Hip&Leg Miku.I	12:00~13:00 Basic Alice	12:00~13:00 Pilates Barre Alice	12:00~13:00 Waist Kanami		12:00~13:00 Basic Alice	
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Alice		13:30~14:30 Release&Strength Riri	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Hinaco	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Riri	13:30~14:30 Basic Alice		13:30~14:30 Basic Alice	13:30~14:30 Hip&Leg Hinaco
15:00						15:00~16:00 Reset Flow (members only) Kanami			
17:00						17:30~18:30 Animal Stretch (members only) Riri			
18:00	18:00~19:00 Basic U.	18:00~19:00 Jump to Burn Riri	18:00~19:00 Back&Arm U.	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Riri					18:00~19:00 Power up Control (members only) Mai
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio Kanami	19:30~20:30 Hip&Leg U.	19:30~20:30 Advance (members only) Riri	19:30~20:30 Basic Alice					19:30~20:30 Basic Kanami
21:00	21:00~22:00 Back&Arm U.	21:00~22:00 Power up Control (members only) Riri	21:00~22:00 Basic U.	21:00~22:00 Back&Spine (members only) Riri					21:00~22:00 Stretch&Conditioning Mai

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Kanami	10:30~11:30 Back&Arm Miku.I	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Riri	10:30~11:30 Basic Alice	10:30~11:30 Jump to Burn Riri	Close	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Alice	
12:00	12:00~13:00 Basic Alice	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Riri	12:00~13:00 Back&Arm U.	12:00~13:00 Hip&Leg Kanami	12:00~13:00 Pilates Barre Alice		12:00~13:00 Body Balance (members only) Riri	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg Miku.I	13:30~14:30 Jump to Burn Riri	13:30~14:30 Body Balance (members only) Riri	13:30~14:30 Power up Control (members only) Riri		13:30~14:30 Basic Alice	
15:00				15:00~16:00 Pilates Cardio Kanami	15:00~16:00 Basic Alice			
17:00				17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Riri				
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Riri	18:00~19:00 Pilates Barre Alice	18:00~19:00 Reset Flow (members only) Kanami					18:00~19:00 Back&Arm Kanami
19:30	19:30~20:30 Waist Alice	19:30~20:30 Reset Flow (members only) Kanami	19:30~20:30 Hip&Leg Alice					19:30~20:30 Power up Control (members only) Riri
21:00	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Riri	21:00~22:00 Waist Alice	21:00~22:00 Basic 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）