



pilates

pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日2024/2/15

2024/3/1~2024/3/15

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

	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Mai	10:30~11:30 Basic Rico	Close	10:30~11:30 Jump to Burn Riri	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Kanami	10:30~11:30 Jump to Burn Minami	10:30~11:30 Hip&Leg Alice	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Kanami	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Kanami		12:00~13:00 Waist Alice	12:00~13:00 Pilates Cardio Kanami	12:00~13:00 Pilates Cardio Kanami	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Riri	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Riri
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Mai	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mai		13:30~14:30 Hip Punch (members only) Riri	13:30~14:30 Basic Kanami	13:30~14:30 Basic Minami	13:30~14:30 Pilates Barre Alice	13:30~14:30 Pilates Barre Alice
15:00	15:00~16:00 Back&Arm Kanami	15:00~16:00 Hip&Leg Mai		18:00~19:00 Pilates Barre Alice	18:00~19:00 Hip&Leg Alice	18:00~19:00 Body Balance (members only) Riri	18:00~19:00 Hip&Leg Kanami	18:00~19:00 Hip&Leg Kanami
17:00	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Mai			19:30~20:30 Hip&Leg Alice	19:30~20:30 Basic Lin	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Kanami	19:30~20:30 Advance (members only) Riri	19:30~20:30 Advance (members only) Riri
18:00				21:00~22:00 Back&Spine (members only) Riri	21:00~22:00 Waist Alice	21:00~22:00 Hip&Leg Riri	21:00~22:00 Reset Flow (members only) Kanami	21:00~22:00 Reset Flow (members only) Kanami
19:30								
21:00								

- ・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

2024/3/16~2024/3/31

	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
10:30	10:30~11:30 Basic Kanami	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Kanami	Close	10:30~11:30 Hip&Leg Alice	10:30~11:30 Hip&Leg Alice	10:30~11:30 Pilates Barre Alice	10:30~11:30 Jump to Burn Riri	10:30~11:30 Pilates Cardio Kanami
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn annna	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Minami		12:00~13:00 Pilates Cardio Kanami	12:00~13:00 Back&Arm Kanami	12:00~13:00 Basic Riri	12:00~13:00 Waist Alice	12:00~13:00 Hip&Leg Alice
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Kanami	13:30~14:30 Hip&Leg Kanami		13:30~14:30 Basic Alice	13:30~14:30 Pilates Barre Alice	13:30~14:30 Waist Alice	13:30~14:30 Release&Strength Riri	13:30~14:30 Reset Flow (members only) Kanami
15:00	15:00~16:00 Stretch&Conditioning annna	15:00~16:00 Back&Arm Minami		15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Kanami				15:00~16:00 Hip&Leg Alice
	17:30~18:30 Reset Flow (members only) Kanami			18:00~19:00 Reset Flow (members only) Kanami	17:30~18:30 Basic Alice		18:00~19:00 Back&Spine (members only) Riri	17:30~18:30 Basic Kanami
18:00				19:30~20:30 Basic Alice		18:00~19:00 Pilates Cardio Reiko	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Rico	
19:30				21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Kanami		19:30~20:30 Basic Riri	21:00~22:00 Basic Riri	
21:00						21:00~22:00 Back&Arm Reiko		

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
10:30	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Riri	Close	10:30~11:30 Advance (members only) Riri	10:30~11:30 Back&Arm Minami	10:30~11:30 Reset Flow (members only) Kanami	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Rico	10:30~11:30 Waist Alice	10:30~11:30 Release&Strength Riri
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Alice		12:00~13:00 Basic Alice	12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Riri	12:00~13:00 Basic Alice	12:00~13:00 Hip&Leg Alice	12:00~13:00 Body Balance (members only) Mai	12:00~13:00 Back&Arm Kanami
13:30	13:30~14:30 Basic Alice		13:30~14:30 Release&Strength Riri		13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Kanami	13:30~14:30 Pilates Cardio Kanami	13:30~14:30 Basic Alice	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Riri
15:00	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Riri						15:00~16:00 Advance (members only) Mai	15:00~16:00 Pilates Cardio Kanami
17:00				18:00~19:00 Hip&Leg Alice	18:00~19:00 Pilates Cardio Kanami	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Riri	17:30~18:30 Back&Arm Mai	
18:00				19:30~20:30 Body Balance (members only) Riri	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Riri	19:30~20:30 Waist Alice	18:00~19:00 Basic U.	
19:30				21:00~22:00 Basic Alice	21:00~22:00 Hip&Leg Kanami	21:00~22:00 Release&Strength Riri	19:30~20:30 Pilates Barre Alice	
21:00							21:00~22:00 Back&Arm U.	

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）