



pilates

pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日2024/5/23

2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn anna	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Alice	10:30~11:30 Animal Stretch Riri	10:30~11:30 Advance Riri	Close	10:30~11:30 Pilates Barre Alice	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Riri
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist Kanami	12:00~13:00 Reset Flow Kanami	12:00~13:00 Basic ♪ Kanami	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Minami		12:00~13:00 Pilates Cardio Minami	12:30~13:30 Body Balance Riri
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ anna	13:30~14:30 Basic ♪ Alice	13:30~14:30 Hip Punch Riri	13:30~14:30 Waist ♪ Kanami		13:30~14:30 Basic ♪ Alice	
15:00			15:00~16:00 Back&Arm ♪ Riri	15:00~16:00 Pilates Workout Minami			
17:00							
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Alice	18:00~19:00 Waist ♪ Kanami	17:30~18:30 Pilates Cardio Kanami			18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Minami	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kanami
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio Riri	19:30~20:30 Shape up Waist anna				19:30~20:30 Power up Control Riri	19:30~20:30 Back&Spine Riri
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Alice	21:00~22:00 Basic ♪ anna				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Riri	21:00~22:00 Shape up Waist Kanami

- ・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

2024/5/16~2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ azu	10:30~11:30 Power up Control Riri	10:30~11:30 Body Balance Riri	10:30~11:30 Waist ♪ Alice	Close	10:30~11:30 Basic ♪ Kanami	10:30~11:30 Power up Control Riri	10:30~11:30 Hip Punch Riri
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Riri	12:00~13:00 Waist ♪ Kanami	12:00~13:00 Pilates Barre Alice	12:00~13:00 Basic ♪ Kanami		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Alice	12:30~13:30 Pilates Barre Alice	12:00~13:00 Body Balance Riri
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn azu	13:30~14:30 Hip Punch Riri	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Riri	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Alice		13:30~14:30 Reset Flow Kanami		13:30~14:30 Basic ♪ Nagisa.T
15:00			15:00~16:00 Advance Riri	15:00~16:00 Shape up Waist Kanami				
17:00			17:30~18:30 Basic ♪ Alice					
18:00	18:00~19:00 Body Balance Riri	18:00~19:00 Basic ♪ Riri				18:00~19:00 Pilates Barre Alice	18:00~19:00 Waist ♪ Riri	18:00~19:00 Pilates Workout Sae
19:30	19:30~20:30 Reset Flow Kanami	19:30~20:30 Pilates Barre Alice				19:30~20:30 Release&Strength Riri	19:30~20:30 Animal Stretch Riri	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Riri
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Kanami	21:00~22:00 Waist ♪ Rico				21:00~22:00 Pilates Workout Riri	21:00~22:00 Basic ♪ Nagisa.T	21:00~22:00 Release&Strength Sae

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
10:30	10:30~11:30 Pilates Workout Riri	10:30~11:30 Basic ♪ Alice	10:30~11:30 Basic ♪ Alice	Close	10:30~11:30 Waist ♪ Alice	10:30~11:30 Back&Spine Riri	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Alice	10:30~11:30 Basic ♪ Nagisa.T
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Nagisa.T	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Maari	12:00~13:00 Power up Control Riri		12:00~13:00 Basic ♪ Aiko	12:30~13:30 Basic ♪ Nagisa.T	12:00~13:00 Waist ♪ Mao	12:00~13:00 Pilates Barre Alice
13:30	13:30~14:30 Animal Stretch Riri	13:30~14:30 Waist ♪ Alice	13:30~14:30 Pilates Barre Alice		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Alice		13:30~14:30 Pilates Barre Alice	13:30~14:30 Waist ♪ Alice
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ Maari	15:00~16:00 Back&Spine Riri					
17:00		17:30~18:30 Pilates Barre Alice						
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Alice				18:00~19:00 Basic ♪ Nagisa.T	18:00~19:00 Body Balance Riri	18:00~19:00 Waist ♪ Akane	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Riri
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Saki				19:30~20:30 Pilates Cardio Riri	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Riri	19:30~20:30 Basic ♪ Nagisa.T	19:30~20:30 Release&Strength Riri
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Alice				21:00~22:00 Back&Spine Riri	21:00~22:00 Basic ♪ 未確定	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Akane	21:00~22:00 Reset Flow Rico

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）