



pilates

pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日2024/5/15

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Alice	Close	Close	10:30~11:30 Power up Control Mai	10:30~11:30 Basic ♪ Nagisa.T	10:30~11:30 Pilates Cardio honoka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mai	10:30~11:30 Animal Stretch Lin	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mika.N			12:00~13:00 Waist ♪ Alice	12:00~13:00 Back&Spine Riri	12:00~13:00 Basic ♪ Nagisa.T	12:00~13:00 Body Balance Riri	12:00~13:00 Waist ♪ Alice	
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Alice			13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Mai		13:30~14:30 Waist ♪ honoka	13:30~14:30 Pilates Workout Mai	13:30~14:30 Basic ♪ Alice	
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Mika.N							15:00~16:00 Reset Flow Yumi	
17:00	17:00~18:30 Waist ♪ Alice							17:30~18:30 Body Balance Lin	
18:00						18:00~19:00 Shape up Waist yuki	18:00~19:00 Basic ♪ Nagisa.T	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Alice	18:00~19:00 Waist ♪ Alice
19:30						19:30~20:30 Basic ♪ Nagisa.T	19:30~20:30 Advance Riri	19:30~20:30 Animal Stretch Riri	19:30~20:30 Basic ♪ Nagisa.T
21:00						21:00~22:00 Reset Flow Kanami	21:00~22:00 Waist ♪ Riri	21:00~22:00 Pilates Barre Alice	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Rico

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Alice	Close	10:30~11:30 Pilates Barre Alice	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Mai	10:30~11:30 Reset Flow Kanami	10:30~11:30 Waist ♪ Akane.I	10:30~11:30 Basic ♪ Nagisa.T
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ yuki		12:00~13:00 Pilates Cardio Kanami	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Mai	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Alice	12:00~13:00 Hip Punch Riri	12:00~13:00 Back&Spine Riri
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Alice		13:30~14:30 Basic ♪ Alice		13:30~14:30 Shape up Waist Kanami	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Akane.I	13:30~14:30 Pilates Workout Lin
15:00	15:00~16:00 Shape up Waist Kanami						15:00~16:00 Back&Arm ♪ Riri
17:00							17:30~18:30 Basic ♪ Nagisa.T
18:00				18:00~19:00 Release&Strength Riri	18:00~19:00 Body Balance Riri	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Riri	18:00~19:00 Basic ♪ Akane.I
19:30				19:30~20:30 Power up Control Riri	19:30~20:30 Waist ♪ Alice	19:30~20:30 Basic ♪ Nagisa.T	19:30~20:30 Back&Spine Riri
21:00				21:00~22:00 Basic ♪ Nagisa.T	21:00~22:00 Animal Stretch Riri	21:00~22:00 Pilates Workout Riri	21:00~22:00 Jump to Burn Riri

♪: 体験可能レッスン

- ・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

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)	
10:30	10:30~11:30 Advance Riri	Close	10:30~11:30 Back&Arm Rico	10:30~11:30 Pilates Barre Alice	10:30~11:30 Basic Kanami	10:30~11:30 Reset Flow Kanami	10:30~11:30 Back&Arm Kanami	10:30~11:30 Waist Alice	
12:00	12:00~13:00 Waist Alice		12:00~13:00 Hip&Leg Alice	12:30~13:30 Hip&Leg Alice	12:00~13:00 Body Balance Riri	12:00~13:00 Basic Kanami	12:00~13:00 Hip&Leg Alice	12:00~13:00 Reset Flow Kanami	
13:30	13:30~14:30 Back&Spine Riri		13:30~14:30 Power up Control Riri		13:30~14:30 Reset Flow Kanami	13:30~14:30 Reset Flow Kanami	13:30~14:30 Hip&Leg Alice	13:30~14:30 Advance Riri	13:30~14:30 Basic Alice
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Alice							15:00~16:00 Shape up Waist Kanami	15:00~16:00 Jump to Burn Kanami
17:00								17:30~18:30 Waist Alice	
18:00				18:00~19:00 Basic Alice	18:00~19:00 Release&Strength Riri	18:00~19:00 Power up Control Riri	18:00~19:00 Pilates Cardio Riri		
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg Kanami	19:30~20:30 Reset Flow Rico	19:30~20:30 Waist Alice	19:30~20:30 Pilates Barre Alice		
21:00				21:00~22:00 Shape up Waist Kanami	21:00~22:00 Pilates Cardio Kanami	21:00~22:00 Hip&Leg Alice	21:00~22:00 Back&Arm Riri		

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:30	Close	10:30~11:30 Basic Alice	10:30~11:30 Waist Rico	10:30~11:30 Release&Strength honoka	10:30~11:30 Animal Stretch Riri	10:30~11:30 Basic 未確定	10:30~11:30 Hip Punch Riri
12:00		12:00~13:00 Jump to Burn Kanami	12:30~13:30 Pilates Cardio Kanami	12:00~13:00 Back&Arm Riri	12:00~13:00 Waist Alice	12:00~13:00 Reset Flow Kanami	12:00~13:00 Waist Alice
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg Alice		13:30~14:30 Hip Punch honoka	13:30~14:30 Advance Riri	13:30~14:30 Waist Alice	13:30~14:30 Release&Strength Riri
15:00						15:00~16:00 Pilates Cardio Kanami	15:00~16:00 Basic 未確定
17:00						17:30~18:30 Pilates Barre Alice	
18:00			18:00~19:00 Waist Kanami	18:00~19:00 Pilates Workout Mai	18:00~19:00 Basic 未確定	18:00~19:00 Shape up Waist Kanami	
19:30			19:30~20:30 Back&Arm Riri	19:30~20:30 Body Balance Riri	19:30~20:30 Pilates Barre Alice	19:30~20:30 Basic 未確定	
21:00			21:00~22:00 Back&Spine Riri	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Mai	21:00~22:00 Waist Alice	21:00~22:00 Hip&Leg Kanami	

👉: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう!

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)