



pilates

# pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日2024/6/15

## 2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Advance Riri	10:30~11:30 Basic ♪ Chisaki.S	10:30~11:30 Back&Spine Riri	10:30~11:30 Waist ♪ Alice	10:30~11:30 Basic ♪ Chisaki.S	10:30~11:30 Waist ♪ Alice	Close
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Alice	12:30~13:30 Pilates Barre Alice	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Kanami	12:00~13:00 Basic ♪ Chisaki.S	12:00~13:00 Reset Flow Kanami	12:00~13:00 Shape up Waist Kanami	
13:30	13:30~14:30 Body Balance Riri		13:30~14:30 Pilates Workout Riri	13:30~14:30 Pilates Barre Alice	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Alice	13:30~14:30 Basic ♪ Chisaki.S	
15:00					15:00~16:00 Jump to Burn Kanami	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Alice	
17:00					17:30~18:30 Waist ♪ Alice		
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Chisaki.S	18:00~19:00 Jump to Burn Kanami	18:00~19:00 Basic ♪ Mari.y	18:00~19:00 Hip Punch Riri			
19:30	19:30~20:30 Reset Flow Kanami	19:30~20:30 Pilates Workout Rico	19:30~20:30 Pilates Barre Alice	19:30~20:30 Animal Stretch Riri			
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist Kanami	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Riri	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Alice	21:00~22:00 Basic ♪ Mari.y			

♪ : 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

2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Mari.y	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kanami	10:30~11:30 Pilates Cardio Kanami	10:30~11:30 Basic ♪ Mari.y	10:30~11:30 Back&Spine Riri	10:30~11:30 Pilates Workout Minami	Close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ honoka
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Alice	12:30~13:30 Shape up Waist Kanami	12:00~13:00 Basic ♪ Chisaki.S	12:00~13:00 Waist ♪ Kanami	12:00~13:00 Basic ♪ Mari.y	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Kanami		12:00~13:00 Basic ♪ Chisaki.S
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Alice		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Kanami	13:30~14:30 Reset Flow Kanami	13:30~14:30 Animal Stretch Lin	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Minami		13:30~14:30 Hip Punch honoka
15:00					15:00~16:00 Back&Arm ♪ Riri	15:00~16:00 Shape up Waist Kanami		
17:00					17:30~18:30 Hip Punch Riri			
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout Kaori	18:00~19:00 Release&Strength Riri	18:00~19:00 Basic ♪ Chisaki.S	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Alice				18:00~19:00 Basic ♪ Mari.y
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Chisaki.S	19:30~20:30 Hip Punch Riri	19:30~20:30 Power up Control Riri	19:30~20:30 Body Balance Riri				19:30~20:30 Power up Control Riri
21:00	21:00~22:00 Reset Flow Kanami	21:00~22:00 Basic ♪ Chisaki.S	21:00~22:00 Jump to Burn Riri	21:00~22:00 Pilates Barre Alice				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Riri

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist Kanami	10:30~11:30 Reset Flow Kanami	10:30~11:30 Release&Strength Riri	10:30~11:30 Basic ♪ Mari.y	10:30~11:30 Body Balance Riri	Close	10:30~11:30 Power up Control Riri	10:30~11:30 Basic ♪ Chisaki.S
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Chisaki.S	12:00~13:00 Jump to Burn Kanami	12:00~13:00 Basic ♪ Chisaki.S	12:00~13:00 Reset Flow Kanami	12:00~13:00 Basic ♪ Mari.y		12:00~13:00 Release&Strength Riri	12:30~13:30 Animal Stretch Riri
13:30		13:30~14:30 Basic ♪ Mari.y	13:30~14:30 Pilates Cardio Riri	13:30~14:30 Body Balance Lin	13:30~14:30 Back&Spine Riri		13:30~14:30 Basic ♪ Mari.y	
15:00				15:00~16:00 Jump to Burn Kanami	15:00~16:00 Basic ♪ Mari			
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ Chisaki.S				
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Mari.y	18:00~19:00 Hip Punch honoka	18:00~19:00 Waist ♪ Kanami				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Riri	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kanami
19:30	19:30~20:30 Back&Spine Riri	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Riri	19:30~20:30 Advance Rico				19:30~20:30 Waist ♪ Kanami	19:30~20:30 Back&Spine Riri
21:00	21:00~22:00 Animal Stretch Riri	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ honoka	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kanami				21:00~22:00 Shape up Waist Kanami	21:00~22:00 Pilates Cardio 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）