



pilates

# pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

## 2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Azu	10:30~11:30 Animal Stretch Riri	10:30~11:30 Basic ♪ Chisaki.S	Close	10:30~11:30 Power up Control Mai	10:30~11:30 Basic ♪ Chisaki.S	10:30~11:30 Hip Punch ririka
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mari.y	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Kanami	12:00~13:00 Pilates Cardio Kanami		12:00~13:00 Basic ♪ Chisaki.S	12:30~13:30 Back&Spine Riri	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Kanami
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Azu	13:30~14:30 Pilates Workout Riri	13:30~14:30 Waist ♪ 未確定		13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Mai		13:30~14:30 Advance ririka
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ Mari.y	15:00~16:00 Shape up Waist Kanami				
17:00		17:30~18:30 Jump to Burn Kanami					
18:00	18:00~19:00 Reset Flow Kanami				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Riri	18:00~19:00 Waist ♪ 未確定	18:00~19:00 Pilates Workout Minami
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Kanami				19:30~20:30 Body Balance Mai	19:30~20:30 Reset Flow Kanami	19:30~20:30 Basic ♪ Mari.y
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Chisaki.S				21:00~22:00 Release&Strength Riri	21:00~22:00 Basic ♪ Mari.y	21:00~22:00 Pilates Barre Minami

♪: 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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Reset Flow Kanami	10:30~11:30 Advance Riri	10:30~11:30 Hip&Leg Kanami	10:30~11:30 Pilates Cardio Kanami	10:30~11:30 Back&Arm 未確定	10:30~11:30 Body Balance Riri	Close	10:30~11:30 Release&Strength Riri
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Kanami	12:00~13:00 Power up Control Riri	12:00~13:00 Body Balance Riri	12:00~13:00 Hip&Leg Riri	12:00~13:00 Waist 未確定	12:30~13:30 Basic Chisaki.S		12:00~13:00 Basic Chisaki.S
13:30	13:30~14:30 Basic Mari.y	13:30~14:30 Waist 未確定	13:30~14:30 Shape up Waist Kanami	13:30~14:30 Reset Flow Kanami	13:30~14:30 Basic Chisaki.S			13:30~14:30 Pilates Workout Riri
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg Riri	15:00~16:00 Back&Spine Riri					
17:00		17:30~18:30 Basic Chisaki.S						
18:00	18:00~19:00 Back&Arm 未確定			18:00~19:00 Basic Mari.y	18:00~19:00 Hip Punch Riri	18:00~19:00 Basic Mari.y		18:00~19:00 Hip&Leg Kanami
19:30	19:30~20:30 Waist 未確定			19:30~20:30 Animal Stretch Riri	19:30~20:30 Hip&Leg Kanami	19:30~20:30 Jump to Burn Kanami		19:30~20:30 Basic Mari.y
21:00	21:00~22:00 Basic Chisaki.S			21:00~22:00 Waist 未確定	21:00~22:00 Advance Riri	21:00~22:00 Waist 未確定		21:00~22:00 Reset Flow Kanami

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
10:30	10:30~11:30 Reset Flow Kanami	10:30~11:30 Release&Strength Riri	Close	10:30~11:30 Back&Spine Riri	10:30~11:30 Back&Arm 未確定	10:30~11:30 Pilates Barre Rico	10:30~11:30 Hip Punch Mai	10:30~11:30 Body Balance Riri
12:00	12:00~13:00 Basic Chisaki.S	12:00~13:00 Pilates Barre Minami		12:00~13:00 Hip&Leg Kanami	12:30~13:30 Pilates Cardio Kanami	12:00~13:00 Jump to Burn Kanami	12:00~13:00 Animal Stretch Riri	12:00~13:00 Hip&Leg Kanami
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Kanami	13:30~14:30 Hip&Leg Riri		13:30~14:30 Advance Riri		13:30~14:30 Waist 未確定	13:30~14:30 Body Balance Mai	13:30~14:30 Pilates Workout Riri
15:00	15:00~16:00 Back&Arm 未確定	15:00~16:00 Pilates Workout Minami						15:00~16:00 Shape up Waist Kanami
17:00	17:30~18:30 Waist 未確定							17:30~18:30 Back&Arm 未確定
18:00				18:00~19:00 Back&Arm 未確定	18:00~19:00 Waist 未確定	18:00~19:00 Power up Control Riri	18:00~19:00 Basic Chisaki.S	
19:30				19:30~20:30 Waist 未確定	19:30~20:30 Basic Mari.y	19:30~20:30 Hip&Leg Kanami	19:30~20:30 Shape up Waist Kanami	
21:00				21:00~22:00 Basic Mari.y	21:00~22:00 Power up Control Riri	21:00~22:00 Pilates Cardio Riri	21:00~22:00 Back&Arm 未確定	

👉: 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）