



pilates

# pilates K 川崎店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

## 2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Reset Flow Kanami	10:30~11:30 Basic ♪ Chisaki.S	10:30~11:30 Style up pilates Riri	10:30~11:30 Shape up Waist Kanami	10:30~11:30 Waist ♪ Mari.y	Close	10:30~11:30 Body Balance Riri
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Mari.y	12:00~13:00 Pilates Cardio Kanami	12:00~13:00 Basic ♪ Mari.y	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Chisaki.S	12:00~13:00 Body Balance Riri		12:00~13:00 Waist ♪ Mari.y
13:30		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Chisaki.S	13:30~14:30 Hip Punch Riri	13:30~14:30 Reset Flow Kanami	13:30~14:30 Basic ♪ Chisaki.S		13:30~14:30 Power up Control Riri
15:00				15:00~16:00 Basic ♪ Chisaki.S	15:00~16:00 Release&Strength Riri		
17:00				17:30~18:30 Waist ♪ Mari.y			
18:00	18:00~19:00 Style up pilates Riri	18:00~19:00 Pilates Workout Riri	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kanami				18:00~19:00 Jump to Burn Kanami
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Chisaki.S	19:30~20:30 Waist ♪ Kanami	19:30~20:30 Reset Flow Kanami				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Chisaki.S
21:00	21:00~22:00 Power up Control Riri	21:00~22:00 Body Balance Riri	21:00~22:00 Basic ♪ Chisaki.S				21:00~22:00 Shape up Waist Kanami

♪ : 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

2024/10/16~2024/10/31

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

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