

pilates K 川崎店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/07/05 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic👉 Suzuka.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength honoka	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Suzuka.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yume.N	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Suzuka.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg👉 Mai.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Kanami
12:00 ~ 13:00 Waist👉 Kanami	12:00 ~ 13:00 Basic👉 Suzuka.N	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Kanami	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg👉 Mai.T	12:00 ~ 13:00 Hip Punch honoka	12:30 ~ 13:30 jump to burn Kanami		12:00 ~ 13:00 Basic👉 ayano.H
13:30 ~ 14:30 Reset Flow Kanami	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio honoka	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kanami	13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 yume.N	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Kanami	14:30 ~ 15:30 Basic👉 Suzuka.N		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kanami
				15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning👉 honoka	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg👉 Mai.T		
				16:30 ~ 17:30 Basic👉 ayano.H			
				18:00 ~ 19:00 Back & Spine Kanami			
18:00 ~ 19:00 Basic👉 ayano.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg👉 Mai.T	18:00 ~ 19:00 Hip Punch honoka	18:00 ~ 19:00 Basic👉 ayano.H				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio honoka
19:30 ~ 20:30 Back & Spine Haru	19:30 ~ 20:30 Basic👉 ayano.H	19:30 ~ 20:30 Advance honoka	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg👉 Mai.T				19:30 ~ 20:30 Release&Strength honoka
21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Haru	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg👉 Mai.T	21:00 ~ 22:00 Basic👉 Mai.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist honoka				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg👉 Mai.T

pilates K 川崎店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/07/05 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic👉 ayano.H	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Kanami	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 Haru	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio honoka	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Mai.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 honoka	10:30 ~ 11:30 Advance honoka	10:30 ~ 11:30 Waist👉 未定
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Kanami	12:00 ~ 13:00 Basic👉 ayano.H	12:00 ~ 13:00 Advance honoka	12:00 ~ 13:00 Basic👉 ayano.H	12:30 ~ 13:30 Reset Flow Kanami	12:30 ~ 13:30 Basic👉 Mai.T	Stretch & Conditioning👉 honoka	12:00 ~ 13:00 Basic👉 ayano.H
13:30 ~ 14:30 Basic👉 ayano.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 Kanami	13:30 ~ 14:30 Release&Strength honoka	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Haru	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg👉 Mai.T	13:30 ~ 14:30 Hip Punch honoka	13:30 ~ 14:30 Basic👉 ayano.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg👉 Mai.T
			15:00 ~ 16:00 Advance honoka	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Kanami			
			16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Haru				
			18:00 ~ 19:00 Basic👉 Suzuka.N				
18:00 ~ 19:00 Reset Flow Kanami	18:00 ~ 19:00 Waist👉 未定	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Haru			18:00 ~ 19:00 Back & Spine Kanami	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg👉 Mai.T	18:00 ~ 19:00 jump to burn Kanami
19:30 ~ 20:30 Waist👉 Mai.T	19:30 ~ 20:30 Basic👉 Suzuka.N	19:30 ~ 20:30 Waist👉 未定			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg👉 Mai.T	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Kanami	19:30 ~ 20:30 Basic👉 ayano.H
21:00 ~ 22:00 jump to burn honoka	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg👉 Mai.T	21:00 ~ 22:00 Basic👉 Suzuka.N			21:00 ~ 22:00 Reset Flow Kanami	21:00 ~ 22:00 Basic👉 Mai.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm👉 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 K 川崎店		【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2025/07/05	更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic👉	Waist👉	Basic👉	Back & Arm👉	Reset Flow	Hip & Leg👉	Basic👉	Waist👉
ayano.H	未定	Suzuka.N	Kanami	Kanami	Mai.T	Suzuka.N	未定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	10:30 ~ 11:30	12:00 ~ 13:00
Back & Arm👉	jump to burn	Reset Flow	Basic👉	Hip & Leg👉	Waist👉	Pilates Workout	Hip & Leg👉
honoka	honoka	Kanami	Mai.T	Mai.T	未定	Haru	Mai.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Basic👉	Stretch & Conditioning👉	Pilates Cardio	jump to burn	Basic👉	Back & Arm👉	Basic👉
honoka	Suzuka.N	honoka	Kanami	Kanami	ayano.H	Haru	Suzuka.N
		15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	15:00 ~ 16:00			
		Back & Arm👉	Hip & Leg👉	Pilates Barre			
		Kanami	Mai.T	Haru			
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
		Basic👉		Shape up Waist			
		Suzuka.N		Haru			
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Shape up waist		Hip & Leg			
		honoka		Mai.T			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Basic👉				Back & Arm👉	Hip Punch	Basic👉
kanami	ayano.H				honoka	honoka	Suzuka.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Hip & Leg👉				Release&Strength	Waist👉	Pilates Barre
Kanami	Mai.T				honoka	未定	Haru
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic👉	Waist👉				Basic👉	Pilates Cardio	Back & Spine
Suzuka.N	未定				Suzuka.N	Kanami	Haru

pilates K 川崎店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール		2025/07/05	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic👉	Pilates Cardio	Hip Punch	Back & Arm👉	Advance	Basic👉	Release&Strength	
Mai.T	Kanami	honoka	honoka	Rico	ayano.H	honoka	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	10:30 ~ 11:30	12:00 ~ 13:00	
Waist👉	Release&Strength	Pilates Barre	Pilates Cardio	Hip&Leg👉	Pilates Barre	Basic👉	
未定	honoka	Kanami	honoka	Mai.T	Kanami	ayano.H	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip Punch	Waist👉	Basic👉	Waist👉	jump to burn	Back & Spine	Hip Punch	
honoka	未定	Suzuka.N	未定	honoka	Kanami	honoka	
	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30					
	jump to burn	Shape up waist					
	honoka	Kanami					
	16:30 ~ 17:30						
	Basic👉						
	ayano.H						
	18:00 ~ 19:00						
	Back & Spine						
	Kanami						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist👉			Basic👉	Pilates Workout	Basic👉	Hip & Leg👉	
未定			ayano.H	Haru	ayano.H	Mai.T	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic👉			Hip & Leg👉	Basic👉	Shape up waist	Reset Flow	
Suzuka.N			Mai.T	Suzuka.N	Haru	Kanami	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning👉			Waist👉	Pilates Barre	Back & Arm👉	Pilates Workout	
honoka			未定	Haru	Haru	Rico	

👉 : 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時間前迄をお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切っの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。