

pilates K 川崎店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/10/17 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
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 🌱	Back & Spine	Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Leg Lines	Basic 🌱	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱
suzuka.N	yun	yun	ayano.H	mai.T	ayano.H	Rico	mai.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist 🌱	Power up Control	Basic 🌱	Body Balance	Back & Spine	jump to burn	Hip Punch	Basic 🌱
suzuka.N	yun	suzuka.N	yun	Kanami	Kanami	Rico	suzuka.N
13:30 ~ 14:30	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 & Leg 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Leg Lines
ayano.H	ayano.H	yun	suzuka.N	mai.T	ayano.H	yun	mai.T
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic 🌱	jump to burn			
			ayano.H	Kanami			
			16:30 ~ 17:30				
			Shape up waist				
			yun				
			18:00 ~ 19:00				
			Stretch & Conditioning 🌱				
			suzuka.N				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Leg Lines			Waist 🌱	Leg Lines	jump to burn
Kanami	ayano.H	mai.T			suzuka.N	mai.T	yun
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱			Pilates Barre	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱
Kanami	mai.T	suzuka.N			Kanami	ayano.H	ayano.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱			Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Workout
ayano.H	mai.T	mai.T			suzuka.N	ayano.H	yun

pilates K 川崎店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/10/17 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌱
suzuka.N	mai.T	ayano.H	suzuka.N	mai.T	ayano.H	Kanami	suzuka.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Pilates Workout	Pilates Cardio	Basic 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱
yun	ayano.H	yun	Kanami	suzuka.N	yun	ayano.H	mai.T
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	13:30 ~ 14:30
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Pilates Barre	Basic 🌱
suzuka.N	ayano.H	Kanami	suzuka.N	yun	ayano.H	Kanami	mai.T
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00			
		Back & Arm 🌱	Reset Flow	Leg Lines			
		ayano.H	Kanami	mai.T			
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
		Reset Flow		Power up Control			
		Kanami		yun			
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Release&Strength		Waist 🌱			
		yun		suzuka.N			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				Advance	Hip & Leg 🌱	Back & Spine
mai.T	mai.T				yun	ayano.H	Kanami
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Release&Strength	Basic 🌱				Leg Lines	Power up Control	Waist 🌱
yun	suzuka.N				mai.T	yun	suzuka.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Leg Lines	Waist 🌱				Basic 🌱	Release&Strength	Pilates Cardio
mai.T	suzuka.N				mai.T	yun	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時間前を切つて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。

pilates K 川崎店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/10/17 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
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
Leg Lines	Release&Strength	Power up Control	Shape up waist	Body Balance	Back & Arm 🍃	Reset Flow	Hip Punch
mai.T	yun	yun	Kanami	ayano.H	Kanami	Kanami	mai.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🍃	Reset Flow	Waist 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	jump to burn	Pilates Cardio	Basic 🍃	Waist 🍃
mai.T	Kanami	suzuka.N	suzuka.N	Kanami	yun	mai.T	未確定
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Power up Control	Back & Arm 🍃	Advance	Reset Flow	Back & Arm 🍃	Back & Spine	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃
Kanami	ayano.H	yun	Kanami	ayano.H	yun	未確定	mai.T
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	jump to burn	Basic 🍃					
	yun	suzuka.N					
	16:30 ~ 17:30						
	Shape up waist						
	Kanami						
	18:00 ~ 19:00						
	Hip & Leg 🍃						
	ayano.H						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist			Back & Spine	Basic 🍃	jump to burn	Shape up waist	Release&Strength
Kanami			yun	suzuka.N	Kanami	yun	yun
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning 🍃			Basic 🍃	Reset Flow	Stretch & Conditioning 🍃	Hip Punch	Waist 🍃
suzuka.N			suzuka.N	Kanami	suzuka.N	mai.T	未確定
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🍃			Pilates Workout	Waist 🍃	Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Body Balance
suzuka.N			yun	suzuka.N	suzuka.N	suzuka.N	yun

pilates K 川崎店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/10/17 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🍃	Basic 🍃		Basic 🍃	Power up Control	Release&Strength	Waist 🍃
Kanami	suzuka.N		mai.T	Kanami	yun	未確定
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Advance	Shape up waist		Waist 🍃	Back & Spine	Waist 🍃	Basic 🍃
yun	Kanami		未確定	Kanami	未確定	suzuka.N
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic 🍃	Waist 🍃		Hip Punch	Waist 🍃	jump to burn	Stretch & Conditioning 🍃
suzuka.N	suzuka.N		mai.T	未確定	yun	suzuka.N
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Power up Control	Back & Arm 🍃					
Kanami	Kanami					
16:30 ~ 17:30						
Stretch & Conditioning 🍃						
suzuka.N						
18:00 ~ 19:00						
Back & Spine						
yun						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Waist 🍃	Hip Punch	Leg Lines	Pilates Workout
			未確定	mai.T	mai.T	yun
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Leg Lines	Basic 🍃	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃
			Rico	mai.T	未確定	Kanami
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Pilates Cardio	Waist 🍃	Hip Punch	Reset Flow
			Rico	未確定	mai.T	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時間前を切つて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。