

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

pilates K 川崎店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/12 更新						
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16					
日	月	火	水	木	金	土	日					
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					
Pilates Cardio	Waist 🌈	Pilates Cardio	Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌈	Advance	Leg Lines	Basic 🌈					
Kanami	Makana.K	Kanami	mai.T	suzuka.N	Rico	mai.T	mai.T					
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Body Balance	Hip & Leg 🌈	Waist 🌈	Stretch & Conditioning 🌈	Back & Arm 🌈	Waist 🌈	Reset Flow	Pilates Workout					
ayano.H	mai.T	Makana.K	suzuka.N	ayano.H	Makana.K	Kanami	yun					
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Hip & Leg 🌈	Leg Lines	Reset Flow	Body Balance	Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Basic 🌈	Hip Punch					
Kanami	mai.T	Kanami	ayano.H	suzuka.N	ayano.H	mai.T	mai.T					
16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back & Arm 🌈						Waist 🌈	Back & Spine					
ayano.H						Makana.K	yun					
close						16:30 ~ 17:30	close					
						Pilates Cardio						
						Kanami						
						18:00 ~ 19:00						
						Waist 🌈						
						Makana.K						
18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	close	close					
Pilates Barre								Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈	Back & Spine	Power up Control	
yun								ayano.H	ayano.H	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	Leg Lines	Waist 🌈	
suzuka.N								suzuka.N	Kanami	mai.T	Makana.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close					
Power up Control	Back & Arm 🌈	Hip & Leg 🌈	Pilates Cardio	Pilates Barre								
yun	ayano.H	Kanami	yun	yun								

 : 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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/12 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🌱	Leg Lines			Basic 🌱	Power up Control	Leg Lines	Basic 🌱		
ayano.H	mai.T			mai.T	Kanami	mai.T	ayano.H		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
Power up Control	Body Balance			Shape up waist	Release&Strength	Body Balance	Waist 🌱		
yun	ayano.H			yun	yun	ayano.H	Makana.K		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			Hip Punch	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip Punch		
ayano.H	mai.T			mai.T	Makana.K	mai.T	mai.T		
close	close			close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00
							Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Body Balance
							Kanami	ayano.H	ayano.H
							16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30
							Waist 🌱		Leg Lines
							Makana.K		mai.T
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
Pilates Cardio	jump to burn			Waist 🌱	close	close			
Kanami	Kanami			Makana.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30					
Waist 🌱	Basic 🌱			jump to burn					
Makana.K	suzuka.N			suzuka.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00					
Back & Spine	Reset Flow			Stretch & Conditioning 🌱					
Rico	Kanami			suzuka.N					

pilates K 川崎店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Release&Strength	Hip Punch	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist
yun	mai.T	Makana.K	ayano.H	ayano.H	yun
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Advance	Back & Spine	Reset Flow	Leg Lines	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
yun	Kanami	Kanami	mai.T	Makana.K	ayano.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	jump to burn	Basic 🌱
Makana.K	mai.T	Kanami	ayano.H	suzuka.N	ayano.H
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
				Waist 🌱	Hip Punch
				Makana.K	mai.T
				16:30 ~ 17:30	close
				Body Balance	
				ayano.H	
				18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱					
suzuka.N					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close
Body Balance	Stretch & Conditioning 🌱	Leg Lines	Shape up waist		
ayano.H	suzuka.N	mai.T	Kanami		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Shape up waist	Back & Arm 🌱	jump to burn	Basic 🌱		
Kanami	ayano.H	suzuka.N	suzuka.N		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Reset Flow		
ayano.H	suzuka.N	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。