

pilates K 川崎店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/16 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	yun	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	Hip & Leg	Basic	Waist
yun	mai.T	Makana.K	Kanami	Kanami	mai.T	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	yun	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		Kanami					yun
close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
			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	Basic	Waist	
			ayano.H	mai.T	suzuka.N	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		2025/10/16 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	close
						Pilates Cardio		
						Kanami		
						18:00 ~ 19:00		
						Waist 🌿		
						Makana.K		
	18:00 ~ 19:00	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		
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		
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

2025/10/16 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 火	11/26 水	11/27 木	11/28 金	11/29 土	11/30 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。