

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

pilatesK 川崎店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
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
Reset Flow	Body Balance	Release&Strength	Power up Control	Pilates Barre	Waist spXmas 🍷	Back & Spine	jump to burn
Kanami	ayano.H	yun	Kanami	Saya.b	Makana.K	yun	mio.I
12:00 ~ 13:00	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
Basic 🍷	Pilates Cardio	Waist spXmas 🍷	Hip & Leg 🍷	Pilates Workout	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷	Body Balance
TOWA.s	yun	Makana.K	ryouka.a	yun	mai.T	ayano.H	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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn	Hip & Leg 🍷	Advance	Back & Arm 🍷	Basic 🍷	Back & Arm 🍷	Power up Control	Shape up waist
Kanami	ayano.H	yun	Makana.K	Kanami	Makana.K	yun	mio.I
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
				Back & Spine	Hip Punch		
				yun	mai.T		
				Shape up waist			
				Kanami			
				18:00 ~ 19:00			
Release&Strength							
Saya.b							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Animal Stretch	Shape up waist	Hip & Leg 🍷	Waist spXmas 🍷		Body Balance	Advance	
Rico	Kanami	Kanami	Makana.K		ayano.H	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	
Waist spXmas 🍷	Hip Punch	Pilates Cardio	Leg Lines		Basic 🍷	Hip & Leg 🍷	
Makana.K	mai.T	ryouka.a	mai.T		mai.T	mai.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	Stretch & Conditioning 🍷	Hip Punch			Leg Lines	Release&Strength
mai.T	mai.T	ryouka.a	mai.T			mai.T	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週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。

pilatesK 川崎店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/12/02	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Hip Punch	Body Balance	Leg Lines	Hip & Leg 🌱	Body Balance		
Miku.I	mai.T	Kanami	mai.T	ayano.H	mai.T	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Leg Lines	Advance	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
Makana.K	mai.T	mai.T	yun	ryoka.a	yun	Makana.K	ayano.H		
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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Waist spXmas 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱	Hip Punch	Power up Control		
Miku.I	ryoka.a	Kanami	Makana.K	ayano.H	mai.T	mai.T	yun		
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close		
			Leg Lines	Hip & Leg 🌱					
			mai.T	ryoka.a					
			16:30 ~ 17:30						
			Animal Stretch						
			yun						
			18:00 ~ 19:00						
			Back & Arm 🌱						
			Makana.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🌱	Back & Spine	jump to burn			Waist spXmas 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱		
ayano.H	Kanami	MISAKI.T			Makana.K	Kanami	Makana.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Power up Control	Body Balance	Back & Arm 🌱			Body Balance	Waist spXmas 🌱	Reset Flow		
yun	ayano.H	Makana.K			ayano.H	Makana.K	Kanami		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Body Balance	Pilates Barre	Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Hip Punch		
ayano.H	Kanami	MISAKI.T			Makana.K	Kanami	mai.T		

pilatesK 川崎店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
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	close	close
Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Shape up waist	Reset Flow	Animal Stretch		
Makana.K	Kanami	Kanami	Kanami	yun		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
Animal Stretch	Basic 🌱	Leg Lines	Back & Spine	Back & Arm 🌱		
yun	mai.T	mai.T	Kanami	Makana.K		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Spine	Pilates Workout	Body Balance	Waist 🌱	Pilates Barre		
yun	Kanami	ayano.H	Makana.K	yun		
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Waist 🌱		
		Kanami	Makana.K	Makana.K		
		16:30 ~ 17:30	close	close		
		Basic 🌱				
		ayano.H				
		18:00 ~ 19:00				
18:00 ~ 19:00	close	close				
Basic 🌱			Waist 🌱			
ayano.H			Makana.K			
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Waist spXmas 🌱			Basic 🌱			
Rico	ayano.H					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Body Balance	Hip & Leg 🌱					
ayano.H	ayano.H					

🌱 : 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。