

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

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		
				16:30 ~ 17:30	close		
				Shape up waist			
				Kanami			
18:00 ~ 19:00	Release&Strength						
Saya.b	close						
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Animal Stretch		Shape up waist	Hip&Leg	Waist spXmas			
Rico		Kanami	Kanami	Makana.K			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist spXmas		Hip Punch	Pilates Cardio	Leg Lines			
Makana.K	mai.T	ryouka.a	mai.T	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			Basic	Hip&Leg
Hip&Leg	Basic	Stretch&Conditioning	Hip Punch			mai.T	mai.T
mai.T	mai.T	ryouka.a	mai.T			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
						Leg Lines	Release&Strength
						mai.T	yun

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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 サイトをご覧ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みしております。
 ・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。

pilatesK 川崎店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/21 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	
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	
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	
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		
Body Balance	Basic	Leg Lines	Back&Spine	Back&Arm		
ayano.H	mai.T	mai.T	honoka	Makana.K		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
Hip&Leg	Pilates Workout	Body Balance	Waist	Pilates Barre		
ayano.H	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				
Hip&Leg						
mai.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close			
Animal Stretch	Waist					
yun	Makana.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas	Basic					
Rico	ayano.H					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back&Spine	Hip&Leg					
yun	ayano.H					

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前までキャンセルが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。