

| pilatesK 川崎店 | | 【 12/01 ~ 12/08 】 | | スケジュール | | 2025/11/19 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 | Power up Control | 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 | | | 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 | | | | 21:00 ~ 22:00 | |
| Leg Lines | Back&Arm | Reset Flow | jump to burn | | | | 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 | Shape up waist | Pilates Barre | Waist spXmas | Back&Spine | jump to burn |
| Kanami | ayano.H | yun | Kanami | mai.T | Makana.K | 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 | 12:00 ~ 13:00 |
| Basic | Pilates Cardio | Waist spXmas | Hip&Leg | Pilates Workout | Basic | Hip&Leg | Body Balance |
| TOWA.s | yun | Makana.K | mai.T | 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 | mai.T |
| 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 | | | | | | |
| mai.T | | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close | 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 | mai.T | mai.T | | | mai.T | mai.T |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | close | close | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |
| Hip&Leg | Basic | Stretch&Conditioning | Hip Punch | | | Leg Lines | Release&Strength |
| mai.T | mai.T | mai.T | mai.T | | | 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 | | | | | | 2025/11/13 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 | mai.T | 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 | mai.T | 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 | mai.T | | | | |
| | | | 16:30 ~ 17:30 | close | | | | |
| | | | 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 | mai.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 | 21:00 ~ 22:00 |
| Body Balance | Pilates Barre | Basic | close | close | Back&Arm | Pilates Workout | Hip Punch | |
| ayano.H | Kanami | mai.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 | | |
| Waist | Pilates Workout | Body Balance | Waist | Pilates Barre | | |
| Makana.K | 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 | 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 | close | close | close | | |
| 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週間前迄にお申し立て下さい。
・レッスン開始時間1時間前迄の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。