

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

pilatesK 川崎店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール							12/15		12/16					
月	12/09	火	12/10	水	12/11	木	12/12	金	12/13	土	12/14	日	12/15	月	12/16	
	10:30 ~ 11:30	Reset Flow	10:30 ~ 11:30	Body Balance	10:30 ~ 11:30	Release&Strength	10:30 ~ 11:30	Shape up waist	10:30 ~ 11:30	Pilates Barre	10:30 ~ 11:30	Waist spXmas	10:30 ~ 11:30	Back & Spine	10:30 ~ 11:30	jump to burn
	Kanami		ayano.H		yun			Kanami		mai.T		Makana.K		yun		mai.T
	12:00 ~ 13:00	Basic	12:00 ~ 13:00	Pilates Cardio	12:00 ~ 13:00	Waist spXmas	12:00 ~ 13:00	Hip & Leg	12:00 ~ 13:00	Pilates Workout	12:30 ~ 13:30	Basic	12:00 ~ 13:00	Hip & Leg	12:00 ~ 13:00	Body Balance
	TOWA.s		yun		Makana.K			mai.T		yun		mai.T		ayano.H		ayano.H
	13:30 ~ 14:30	jump to burn	13:30 ~ 14:30	Hip & Leg	13:30 ~ 14:30	Advance	13:30 ~ 14:30	Back & Arm	13:30 ~ 14:30	Basic	14:30 ~ 15:30	Back & Arm	13:30 ~ 14:30	Power up Control	13:30 ~ 14:30	Shape up waist
	Kanami		ayano.H		yun			Makana.K		Kanami		Makana.K		yun		mai.T
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	Back & Spine	16:30 ~ 17:30	Hip Punch			
										yun		mai.T			close	close
										16:30 ~ 17:30	Shape up waist					
										Kanami						
										18:00 ~ 19:00	Release&Strength					
										mai.T						
										18:00 ~ 19:00	Body Balance	18:00 ~ 19:00	Advance			
										ayano.H		yun				
										19:30 ~ 20:30	Basic	19:30 ~ 20:30	Hip & Leg			
										mai.T		mai.T				
										21:00 ~ 22:00	Leg Lines	21:00 ~ 22:00	Release&Strength			
										mai.T		mai.T				

:休講可能なレッスン
・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時間前までにお願いしております。
・レッスン開始時間1時間前を切っ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				2025/11/13 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		close	
15:00 ~ 16:00	Leg Lines	Hip & Leg	mai.T	mai.T	close	close	close	
close			close		close		close	
16:30 ~ 17:30	Animal Stretch	yun	Back & Arm	Makana.K	close	close	close	
close			close		close		close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg	Back & Spine	jump to burn	ayano.H	Kanami	mai.T	Waist spXmas	Pilates Barre	
ayano.H	Kanami	mai.T	yun	ayano.H	Makana.K	Makana.K	Makana.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Power up Control	Body Balance	Back & Arm	Body Balance	Back & Arm	Back & Arm	Body Balance	Reset Flow	
yun	ayano.H	Makana.K	ayano.H	Makana.K	Makana.K	ayano.H	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	21:00 ~ 22:00	
Body Balance	Pilates Barre	Basic	ayano.H	Kanami	mai.T	Back & Arm	Pilates Workout	
close			close		close		close	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
close			close		close		close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Pilates Workout	Body Balance	Waist	Pilates Barre	Makana.K	Makana.K	Makana.K	
Makana.K	Kanami	ayano.H	Makana.K	Makana.K	yun	Back & Arm	Hip Punch	
close			close		close		close	
15:00 ~ 16:00	Pilates Workout	Back & Arm	Kanami	Makana.K	Makana.K	close	close	
close			close		close		close	
16:30 ~ 17:30	Basic	Waist	ayano.H	Makana.K	Makana.K	close	close	
close			close		close		close	
18:00 ~ 19:00	Hip & Leg	mai.T	mai.T	mai.T	mai.T	close	close	
close			close		close		close	
18:00 ~ 19:00	Waist	Makana.K	Makana.K	Makana.K	Makana.K	close	close	
yun	Makana.K	ayano.H	ayano.H	ayano.H	ayano.H	close	close	
19:30 ~ 20:30	Basic	Rico	ayano.H	ayano.H	ayano.H	close	close	
Waist spXmas	Back & Spine	Back & Spine	Hip & Leg	Hip & Leg	Hip & Leg	close	close	
Rico	ayano.H	ayano.H	mai.T	mai.T	mai.T	close	close	
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	21:00 ~ 22:00	
Back & Spine	Hip & Leg	yun	ayano.H	ayano.H	ayano.H	close	close	

pilatesK 川崎店			【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール				2025/11/13 更新	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
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	12:00 ~ 13:00	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	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		close		close	
15:00 ~ 16:00	Pilates Workout	Back & Arm	Waist	Makana.K	Makana.K	Makana.K		
close			close		close		close	
16:30 ~ 17:30	Basic	ayano.H	Makana.K	Makana.K	Makana.K	Makana.K		
close			close		close		close	
18:00 ~ 19:00	Hip & Leg	mai.T	mai.T	mai.T	mai.T	mai.T		
close			close		close		close	
18:00 ~ 19:00	Waist	Makana.K	Makana.K	Makana.K	Makana.K	Makana.K		
yun	Makana.K	ayano.H	ayano.H	ayano.H	ayano.H	ayano.H		
19:30 ~ 20:30	Basic	Rico	ayano.H	ayano.H	ayano.H	ayano.H		
Waist spXmas	Back & Spine	Back & Spine	Hip & Leg	Hip & Leg	Hip & Leg	Hip & Leg		
Rico	ayano.H	ayano.H	mai.T	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	21:00 ~ 22:00		
Back & Spine	Hip & Leg	yun	ayano.H	ayano.H	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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にはお問い合わせ下さい。
・レッスン開始後は原則キャンセル不可となります。
※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。