

| pilates K 川崎店 【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール |                |               |                      |                |                |                  |                 | 2025/11/21 | 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               |               | 2025/11/21 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           |
|                      |               |                   |                      |                      |               | Pilates Cardio |                 |
|                      |               |                   |                      |                      |               | Kanami         |                 |
|                      |               |                   |                      |                      |               | 18:00 ~ 19:00  |                 |
|                      |               |                   |                      |                      |               | Waist          |                 |
|                      |               |                   |                      |                      |               | Makana.K       |                 |
| 18:00 ~ 19:00        |               |                   |                      |                      |               | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00   |
| 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                  |               |                |                 |

・休館可能レッスン  
 ・クラスの個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。

| pilates K 川崎店    |               | 【 11/17 ~ 11/24 】 |       | スケジュール               |                  | 2025/11/21    | 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 |                   |       | 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         |
|                  |               |                   |       |                      | 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    |               | 16:30 ~ 17:30 |
|                  |               |                   |       |                      | Waist            |               | Leg Lines     |
|                  |               |                   |       |                      | Makana.K         |               | mai.T         |
|                  |               |                   |       |                      | 18:00 ~ 19:00    |               | 18:00 ~ 19:00 |
|                  |               |                   |       |                      | Advance          |               | Waist         |
|                  |               |                   |       |                      | yun              |               | Makana.K      |
| 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00 |                   |       | 18:00 ~ 19:00        |                  |               |               |
| Pilates Cardio   | jump to burn  |                   |       | Waist                |                  | close         |               |
| Kanami           | Kanami        |                   |       | Makana.K             |                  |               |               |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30 |                   |       | 19:30 ~ 20:30        |                  |               |               |
| Waist            | Basic         |                   |       | jump to burn         | close            |               | close         |
| Kanami           | 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            | 11/26                | 11/27             | 11/28          | 11/29         | 11/30          |
| 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  |
| 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        | Body Balance   | Waist         | Hip&Leg        |
| yun              | Kanami               | Kanami            | yun            | 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        |
|                  |                      |                   |                | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30  |
|                  |                      |                   |                | Waist         | Hip Punch      |
|                  |                      |                   |                | Makana.K      | mai.T          |
|                  |                      |                   |                | 16:30 ~ 17:30 |                |
|                  |                      |                   |                | 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  |               |                |
| Body Balance     | Stretch&Conditioning | Leg Lines         | Shape up waist |               | close          |
| 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週間前迄にお願いたします。  
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。