

pilatesK 川崎店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2026/01/22 更新							
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08								
木	金	土	日	月	火	水	木								
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
		Pilates Cardio	Leg Lines		Animal Stretch	Reset Flow	jump to burn								
		Kanami	mai.T		yun	Kanami	suzuka.N								
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00								
		Hip Punch	Power up Control		Leg Lines	Back & Arm 🌿	Basic 🌿								
		mai.T	yun		mai.T	ayano.H	suzuka.N								
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30								
		Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Shape up waist	Hip & Leg 🌿								
		ayano.H	mai.T		yun	Kanami	ayano.H								
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close						
		Reset Flow	Release&Strength												
		Kanami	yun												
		16:30 ~ 17:30	close												
		Basic 🌿													
		mai.T													
		18:00 ~ 19:00													
		Body Balance													
		ayano.H													
		close													
		18:00 ~ 19:30	18:00 ~ 19:30		18:00 ~ 19:30										
		Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿		Body Balance										
		suzuka.N	Mai.T		ayano.H										
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30										
		Hip Punch	Leg Lines		Waist 🌿										
		mai.T	mai.T		Makana.K										
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00										
		jump to burn	Waist 🌿		Back & Arm 🌿										
		suzuka.N	Makana.K		Makana.K										

pilatesK 川崎店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
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
Basic	Pilates Workout	Reset Flow	Stretch & Conditioning	Hip Punch	Leg Lines	Back & Arm	Waist
suzuka.N	yun	Kanami	suzuka.N	mai.T	mai.T	Makana.K	Makana.K
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
Power up Control	Waist	Back & Arm	Waist	Body Balance	Hip Punch	Waist	Hip Punch
Kanami	suzuka.N	Makana.K	Makana.K	ayano.H	mai.T	Makana.K	mai
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
Pilates Barre	Basic	Pilates Cardio	Basic	Leg Lines	Waist	jump to burn	Back & Arm
Kanami	ayano.H	Kanami	Kanami	mai.T	Makana.K	suzuka.N	Makana.K
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	Animal Stretch	Waist	jump to burn				
	yun	Makana.K	suzuka.N				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
	Hip & Leg		Back & Arm				
	ayano.H		Makana.K				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	jump to burn		Pilates Cardio				
	suzuka.N		Kanami				
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist				Pilates Barre	Hip & Leg	Leg Lines	Advance
Makana.K				yun	ayano.H	mai.T	yun
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg				Basic	Animal Stretch	Stretch & Conditioning	Leg Lines
ayano.H				suzuka.N	yun	suzuka.N	mai.T
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance				Pilates Workout	Basic	Hip Punch	Release&Strength
ayano.H				yun	ayano.H	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。

pilatesK 川崎店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/22 更新							
01/17		01/18		01/19		01/20		01/21		01/22		01/23		01/24	
土		日		月		火		水		木		金		土	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱		Shape up waist				Release&Strength		Hip & Leg 🌱		Reset Flow		jump to burn		Basic 🌱	
ayano.H		Kanami				yun		Kanami		Kanami		suzuka.N		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	
Shape up waist		jump to burn				Hip & Leg 🌱		Animal Stretch		Leg Lines		Body Balance		Back & Arm 🌱	
Kanami		suzuka.N				mai.T		yun		mai.T		ayano.H		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	
Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱				Power up Control		Basic 🌱		Shape up waist		Animal Stretch		Pilates Cardio	
suzuka.N		Kanami				yun		suzuka.N		Kanami		yun		yun	
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		close		close		15:00 ~ 16:00	
Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱				Waist 🌱		Pilates Workout						Body Balance	
ayano.H		suzuka.N				Makana.K		Kanami						ayano.H	
16:30 ~ 17:30		close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30	
jump to burn						Back & Arm 🌱		Advance						Waist 🌱	
suzuka.N						Makana.K		yun						Makana.K	
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre						Leg Lines		Stretch & Conditioning 🌱						Animal Stretch	
Kanami						mai.T		suzuka.N						yun	
close						close		close						18:00 ~ 19:00	
										Waist 🌱		Hip Punch			
										Makana.K		mai.T			
										19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
										Hip Punch		Power up Control			
										mai.T		yun			
										21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌱						Leg Lines									
Makana.K						mai.T									

pilatesK 川崎店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
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	
Stretch & Conditioning 🌱	Advance	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Body Balance	Release&Strength	Pilates Cardio	
suzuka.N	yun	mai.T	Makana.K	ayano.H	yun	Kanami	
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	
Basic 🌱	Leg Lines	Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Hip Punch	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	
ayano.H	mai.T	Makana.K	Kanami	mai.T	ayano.H	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	
jump to burn	Release&Strength	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	
suzuka.N	yun	mai.T	Makana.K	ayano.H	yun	suzuka.N	
16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg 🌱						Shape up waist	
ayano.H						Kanami	
close						16:30 ~ 17:30	
						Animal Stretch	
						yun	
						18:00 ~ 19:00	
						Stretch & Conditioning 🌱	
						suzuka.N	
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌱	Animal Stretch	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance			
ayano.H	yun	suzuka.N	Makana.K	ayano.H			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
jump to burn	Waist 🌱	Reset Flow	Leg Lines	jump to burn			
suzuka.N	suzuka.N	Kanami	mai.T	suzuka.N			
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	Advance	jump to burn	Waist 🌱	Basic 🌱			
ayano.H	yun	suzuka.N	Makana.K	suzuka.N			

🌱 : 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。