

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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	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	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						
		Reset Flow	Release&Strength						
		Kanami	yun						
		16:30 ~ 17:30							
		Basic							
		mai.T							
		18:00 ~ 19:00	Body Balance		18:00 ~ 19:30	18:00 ~ 19:30	18:00 ~ 19:30		
		ayano.H			Stretch & Conditioning	Basic	Body Balance		
		close			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	Makana.K			
		21:00 ~ 22:00	jump to burn		21:00 ~ 22:00	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	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	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	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		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00						
Animal Stretch	Waist	jump to burn							
yun	Makana.K	suzuka.N							
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30							
close		Hip & Leg							
		ayano.H							
18:00 ~ 19:00	jump to burn		18:00 ~ 19:00						
Body Balance	suzuka.N		Pilates Barre	Hip & Leg	Leg Lines	Advance			
ayano.H			yun	ayano.H	mai.T	yun			
19:30 ~ 20:30		close	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		close	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		【 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	01/22	更新
土	日	月	火	水	木	金	土	2026/01/22	更新
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	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	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	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	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	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	close	close	close	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	Pilates Barre		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Kanami			Leg Lines	Stretch & Conditioning		Hip Punch			
		close	mai.T	suzuka.N		Makana.K			
		close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Waist	Hip Punch			
					Makana.K	mai.T			
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Hip Punch	Power up Control			
					mai.T	yun			
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	01/31	01/31	01/31
日	月	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	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	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	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	Hip & Leg						15:00 ~ 16:00		
ayano.H							Shape up waist		
	close	close	close	close	close	close	Kanami		
							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	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	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	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	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。