

pilatesK 川崎店

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール

2025/12/15 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 |
| | | 10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kanami | 10:30 ~ 11:30 Leg Lines mai.T | | 10:30 ~ 11:30 Animal Stretch yun | 10:30 ~ 11:30 Reset Flow Kanami | 10:30 ~ 11:30 jump to burn suzuka.N |
| | | 12:00 ~ 13:00 Hip Punch mai.T | 12:30 ~ 13:30 Power up Control yun | | 12:00 ~ 13:00 Leg Lines mai.T | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm ayano.H | 12:00 ~ 13:00 Basic suzuka.N |
| | | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm ayano.H | 14:30 ~ 15:30 Basic mai.T | | 13:30 ~ 14:30 Basic mai.T | 13:30 ~ 14:30 Shape up waist Kanami | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg ayano.H |
| | | 15:00 ~ 16:00 Reset Flow Kanami | 16:30 ~ 17:30 Release & Strength yun | | 16:30 ~ 17:30 Basic mai.T | 16:30 ~ 17:30 close | 16:30 ~ 17:30 close |
| close | close | 18:00 ~ 19:00 Body Balance ayano.H | | close | 18:00 ~ 19:30 Stretch & Conditioning suzuka.N | 18:00 ~ 19:30 Basic Mai.T | 18:00 ~ 19:30 Body Balance ayano.H |
| | | close | | | 19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yun | 19:30 ~ 20:30 Leg Lines mai.T | 19:30 ~ 20:30 Waist Makana.K |
| | | | | | 21:00 ~ 22:00 jump to burn suzuka.N | 21:00 ~ 22:00 Waist Makana.K | 21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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 | Hip&Leg | 16:30 ~ 17:30 | | | | |
| | ayano.H | | Back&Arm | | | | |
| | 18:00 ~ 19:00 | jump to burn | 18:00 ~ 19:00 | | | | |
| | jumpto burn | | Pilates Cardio | | | | |
| | suzuka.N | | Kanami | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | close | close | 18:00 ~ 19:00 | 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 | 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 | 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
・クラスの選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。

- ・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
- ・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。

- ・ご予約されないレッスンをキャンセルされる場合は、「時間超過」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 | | 2025/12/15 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 | | 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 | |
| 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 | |
| Stretch&Conditioning | Basic | | Power up Control | Basic | Shape up waist | Animal Stretch | Leg Lines | | |
| suzuka.N | Kanami | | yun | suzuka.N | Kanami | yun | mai.T | | |
| 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | 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 | Back&Arm | Advance | | | close | 16:30 ~ 17:30 | |
| jump to burn | | | Makana.K | yun | | | close | Waist | |
| suzuka.N | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | | | Makana.K | |
| 18:00 ~ 19:00 | | | Leg Lines | Stretch&Conditioning | | | | 18:00 ~ 19:00 | |
| Pilates Barre | | | mai.T | suzuka.N | | | | Hip Punch | |
| Kanami | | | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | mai.T | |
| | | close | | | Waist | Reset Flow | | | |
| | | | | | Makana.K | Kanami | | | |
| close | | | close | close | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | close | |
| | | | | | Hip Punch | Power up Control | | | |
| | | | | | mai.T | Kanami | | | |
| | | | | | 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 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | |
| Stretch & Conditioning | | Advance | | Hip & Leg | | Waist | | Body Balance | | |
| suzuka.N | | yun | | mai.T | | Makana.K | | ayano.H | | |
| 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 | | |
| Basic | | Leg Lines | | Back & Arm | | Pilates Workout | | Hip Punch | | |
| ayano.H | | mai.T | | Makana.K | | Kanami | | mai.T | | |
| 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 | | |
| jump to burn | | Release & Strength | | Hip Punch | | Back & Arm | | Hip & Leg | | |
| suzuka.N | | yun | | mai.T | | Makana.K | | ayano.H | | |
| 16:30 ~ 17:30 | close | | | | | | | | | |
| Hip & Leg | | | | | | | | Shape up waist | | |
| ayano.H | | | | | | | | Kanami | | |
| | | 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 | | |
| 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 | | |
| Body Balance | | Advance | | jump to burn | | Waist | | Basic | | |
| ayano.H | | yun | | suzuka.N | | Makana.K | | suzuka.N | | |

- ・体験可能なレッスン
- ・クラスの運営によって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時間前迄のご連絡をお願いしております。
- ・レッスン開始後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。