

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	
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		mai.T	Kanami	ayano.H	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	
		Reset Flow	Release&Strength					
		Kanami	yun					
		16:30 ~ 17:30						
		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		
			Pilates Cardio		Leg Lines	Waist		
			yun		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				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		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		21:00 ~ 22:00	
Body Balance						Pilates Workout		Basic		Hip Punch		Release&Strength			
ayano.H						yun		ayano.H		mai.T		yun			

・休職可能レッスン  
・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	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	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	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			Hip Punch	
Kanami			mai.T	suzuka.N			mai.T	
close			close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
						Waist	Reset Flow	
						Makana.K	Kanami	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						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	
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	
close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
		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					

・休職可能レッスン  
 ・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。  
 ・レッスン開始時間前直前まで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。