

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/28 更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
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	Waist	Leg Lines
jump to burn	Pre Basic	Back & Arm	Leg Lines	Release&Strength	jump to burn				
suzuka.N	Riko.M	Kanami	mai.T	suzuka.N	suzuka.N	Kotono.E	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	12:00 ~ 13:00	Body Balance	Pre Basic
Body Balance	Pilates Workout	Shape up waist	Basic	Hip & Leg	Waist				
ayano.H	mai.T	Kanami	mai.T	Riko.M	suzuka.N	Mari.y	Riko.M		
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	Hip Punch	
Waist	Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning	Waist	Pre Basic	jump to burn			
suzuka.N	Riko.M	mai.T	suzuka.N	suzuka.N	Riko.M	suzuka.N	mai.T		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Arm						Pilates Barre	Waist		
ayano.H						Mari.y	Riko.M		
close	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	Release&Strength		
						suzuka.N	18:00 ~ 19:00	Reset Flow	
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Mari.y			close
Release&Strength	Hip Punch	jump to burn	Pre Basic	Leg Lines					
suzuka.N	mai.T	suzuka.N	Riko.M	mai.T					
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	Hip & Leg	
Hip Punch	Pre Basic	Back & Arm	Pilates Workout						
mai.T	Riko.M	ayano.H	mai.T	Riko.M					
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		
jump to burn	Hip & Leg	Body Balance	Leg Lines	Pilates Workout					
suzuka.N	Riko.M	ayano.H	mai.T	mai.T					

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								2026/01/28 更新	
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Basic	Power up Control	Basic	Body Balance	Back & Arm	jump to burn	Hip Punch		
suzuka.N	suzuka.N	Elly	suzuka.N	Chisaki.S	Kotono.E	Riko.M	mai.T		
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	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Leg Lines	Pilates Cardio	Back & Arm	Hip Punch	jump to burn	Pre Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio		
mai.T	Kanami	Chisaki.S	mai.T	Riko.M	Riko.M	mai.T	Kanami		
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	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg	Back & Arm	Reset Flow	Body Balance	Back & Arm	Shape up waist	Pre Basic	Leg Lines		
mai.T	Kanami	Kanami	ayano.H	Chisaki.S	Kanami	Riko.M	mai.T		
close	close	15:00 ~ 16:00	Hip & Leg		15:00 ~ 16:00	jump to burn	Pilates Workout		
		Kanami			Riko.M	mai.T			
		16:30 ~ 17:30	Shape up waist		16:30 ~ 17:30	Pilates Barre			close
		Elly			Kanami	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg		
		18:00 ~ 19:00	Body Balance		Riko.M				
		Chisaki.S							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	Waist		
Pilates Workout	Release&Strength		Leg Lines	Basic			suzuka.N		
Kanami	suzuka.N		mai.T	mai.T					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30		
Pilates Barre	Leg Lines		Waist	Pilates Cardio			Basic		
Kanami	mai.T		Riko.M	Kanami			suzuka.N		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		close	21:00 ~ 22:00	Reset Flow	
Waist	Hip Punch		Pre Basic	Hip Punch			Kanami		
Riko.M	mai.T		Riko.M	mai.T					

⌚ : 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時間前まで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

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/28 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 suzuka.N	金 Riko.M	土 Pilates Cardio	日 Release&Strength	月 Reset Flow	火 Shape up waist
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Basic	Pre Basic	Kanami	suzuka.N	Kanami	Nanami.N
suzuka.N	Riko.M			Pilates Barre	jump to burn	Release&Strength	Leg Lines
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Hip & Leg	Pilates Workout	Kanami	Riko.M	suzuka.N	Waist
Riko.M	mai.T			Riko.M	suzuka.N	Kanami	suzuka.N
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Pilates Barre	Release&Strength	Hip & Leg	Waist	Basic	close
Kanami	suzuka.N			Riko.M	suzuka.N	mai.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	jump to burn	Hip Punch	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	
Riko.M	mai.T			Waist	Back & Arm	Pre Basic	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Back & Arm	Basic	suzuka.N	Kanami	Hip Punch	
Kanami	suzuka.N			Riko.M	mai.T	mai.T	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Pilates Workout	mai.T	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	
				mai.T	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	jump to burn	Hip Punch	19:30 ~ 20:30	Riko.M	suzuka.N	
Riko.M	mai.T			Pre Basic	mai.T	18:00 ~ 19:00	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Back & Arm	Basic	Riko.M	mai.T	Pre Basic	
Kanami	suzuka.N			mai.T		Riko.M	

pilatesK 川崎店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30
Pilates Workout	Pilates Barre	Shape up waist	Power up Control
mai.T	Kanami	Kanami	Kanami
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Power up Control	Back & Arm	Leg Lines
Kanami	Kanami	Chisaki.S	mai.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Reset Flow	Back & Arm	Body Balance	Basic
Kanami	ayano.H	Chisaki.S	suzuka.N
close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00
Pre Basic	Hip & Leg	Waist	Shape up waist
Riko.M	Riko.M	未確定	Kanami
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	16:30 ~ 17:30
Release&Strength	Waist	jump to burn	Release&Strength
suzuka.N	Riko.M	suzuka.N	suzuka.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Pilates Workout	Stretch & Conditioning	Pilates Workout
Riko.M	mai.T	suzuka.N	mai.T
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Pre Basic	Hip & Leg	Waist	
Riko.M	Riko.M	未確定	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Release&Strength	Waist	jump to burn	
suzuka.N	Riko.M	suzuka.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist	Pilates Workout	Stretch & Conditioning	
Riko.M	mai.T	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。