

pilatesK 川崎店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール							2020/01/30 更新							
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	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	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	Pre Basic	Back & Arm	Leg Lines	Release & Strength	jump to burn	Back & Arm	Leg Lines									
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	Basic	Hip & Leg	Waist	Body Balance	Pre Basic	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Body Balance	Pilates Workout	Shape up waist	Basic	Hip & Leg	Waist	Body Balance	Pre Basic									
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	Basic	Stretch & Conditioning	Waist	Pre Basic	jump to burn	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Waist	Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning	Waist	Pre Basic	jump to burn	Hip Punch									
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	close	close	16:30 ~ 17:30	Release & Strength							
								suzuka.N	18:00 ~ 19:00	Reset Flow						
								Mari.y	close							
close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	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	Back & Arm	Pilates Workout	Hip & Leg			close	close	close	close	close	close	close	close	close
Hip Punch	Pre Basic	Back & Arm	Pilates Workout	Hip & Leg												
mai.T	Riko.M	ayano.H	mai.T	Riko.M	mai.T											
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Body Balance	Leg Lines	Pilates Workout											
jump to burn	Hip & Leg	Body Balance	Leg Lines	Pilates Workout												
suzuka.N	Riko.M	ayano.H	mai.T	mai.T												

pilatesK 川崎店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール														
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	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	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	Eliy	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	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	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	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									
15:00 ~ 16:00		Hip & Leg						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
close	close	Kanami	Eliy	close	close	Riko.M	mai.T									
16:30 ~ 17:30		Shape up waist						Pilates Barre								
		Body Balance						Kanami								
		Chisaki.S						18:00 ~ 19:00	Hip & Leg							
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Workout	Release & Strength			Leg Lines	Basic											
Kanami	suzuka.N			mai.T	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	close							
Pilates Barre	Leg Lines			Waist	Pilates Cardio											
Kanami	mai.T			Riko.M	Kanami											
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	close							
Waist	Hip Punch			Pre Basic	Hip Punch											
Riko.M	mai.T			Riko.M	mai.T											

:休憩可能なレッスン  
\*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		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/30 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	火	
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
Release&Strength	Waist		Pilates Cardio	Release&Strength	Reset Flow	Shape up waist	Reset Flow		
suzuka.N	Riko.M		Kanami	suzuka.N	Kanami	Kanami	Nanami.N		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		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
Basic	Pre Basic		Pilates Barre	jump to burn	Release&Strength	Leg Lines	Waist		
suzuka.N	Riko.M		Kanami	Riko.M	suzuka.N	mai.T	suzuka.N		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		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
Hip & Leg	Pilates Workout		Waist	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Power up Control	Release&Strength		
Riko.M	mai.T		Riko.M	suzuka.N	Kanami	Kanami	suzuka.N		
close		close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
Pilates Barre	Release&Strength								
Kanami	suzuka.N								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
jump to burn	Hip Punch								
Riko.M	mai.T								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Back & Arm	Basic								
Kanami	suzuka.N								

pilatesK 川崎店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール								
02/25	02/26	02/27	02/28	火	水	木	金			
水	木	金	土							
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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	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	13:30 ~ 14:30						
Reset Flow	Back & Arm	Body Balance	Basic							
Kanami	ayano.H	Chisaki.S	suzuka.N							
close		close	close	close	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00									
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	21:00 ~ 22:00							
Waist	Pilates Workout	Stretch & Conditioning								
Riko.M	mai.T	suzuka.N								

:体験可能なレッスン  
\*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。  
\*予約されたレッスンがキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。  
\*レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合があります。  
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能な回数が1回に制限されます。