

pilatesK 川崎店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 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					
jump to burn	Pre Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Leg Lines	Release&Strength	jump to burn	Waist 🌈	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	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	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back & Arm 🌈						Pilates Barre	Waist 🌈					
ayano.H						Mari.y	Riko.M					
close						16:30 ~ 17:30	close					
						Release&Strength						
						suzuka.N						
						18:00 ~ 19:00						
						Reset Flow						
						Mari.y						
						18:00 ~ 19:00		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
Hip Punch						Pre Basic 🌈	Back & Arm 🌈		Pilates Workout	Hip & Leg 🌈		
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							
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		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/14 更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
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	
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	
Basic 🌱	Pre Basic 🌱		Back & Spine	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	
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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close
					Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	
					Riko.M	suzuka.N	mai.T	
					16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	
					Waist 🌱		Back & Spine	
					suzuka.N		Kanami	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre	Release&Strength		Pilates Workout	Pre Basic 🌱		Hip Punch	Stretch & Conditioning 🌱	
Kanami	suzuka.N		mai.T	Riko.M		mai.T	suzuka.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Hip Punch		Pre Basic 🌱				Hip & Leg 🌱	
Riko.M	mai.T		Riko.M				Riko.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Back & Spine	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱				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	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pilates Workout	Pilates Barre	Back & Spine	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	15:00 ~ 16:00		
			Shape up waist		
			Kanami		
			16:30 ~ 17:30		
			Pilates Workout		
close	close	close	mai.T		
			18:00 ~ 19:00		
			Release&Strength		
			suzuka.N		
			close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
jump to burn	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時間前を切った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。