


pilatesK 川崎店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/13 更新			
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08				
日	月	火	水	木	金	土	日				
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	10:30 ~ 11:30				
Waist 🍌		Waist 🍌	Reset Flow	Waist 🍌	Back & Spine	Release&Strength	Basic 🍌				
AYUMI.F		AYUMI.F	Kanami	AYUMI.F	kanami	Kotono.E	suzuka.N				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Basic 🍌		jump to burn	Back & Spine	Hip & Leg 🍌	Pilates Barre	Waist 🍌	Back & Spine				
mai.T		suzuka.N	Kanami	mai.T	Kanami	AYUMI.F	Kanami				
14:30 ~ 15:30		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 🍌		Release&Strength	jump to burn	Basic 🍌	Pilates Cardio	Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🍌				
AYUMI.F		suzuka.N	suzuka.N	mai.T	suzuka.N	mai.T	suzuka.N				
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Pilates Workout						Waist 🍌	Reset Flow				
mai.T						AYUMI.F	Kanami				
close						16:30 ~ 17:30	close				
						Basic 🍌					
						mai.T					
						18:00 ~ 19:00					
						Hip Punch					
						mai.T					
						18:00 ~ 19:00					
						Body Balance		Waist 🍌	Waist 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	
						ayano.h		AYUMI.F	AYUMI.F	suzuka.N	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close					
Hip Punch		Basic 🍌	jump to burn	Basic 🍌							
mai.T		suzuka.N	suzuka.N	suzuka.N							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Basic 🍌	Waist 🍌	Release&Strength	Hip Punch								
mai.T	AYUMI.F	suzuka.N	mai.T								

pilatesK 川崎店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						
03/09		03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
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
Stretch & Conditioning 🍌		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Pilates Barre	Pilates Cardio	Waist 🍌	Waist 🍌	Pilates Barre
Miki.N		mai.T	mai.T	Miki.N	kanami	AYUMI.F	AYUMI.F	Kanami
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
jump to burn		Shape up waist	Waist 🍌	Advance	Shape up waist	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Reset Flow
suzuka.N		Kanami	AYUMI.F	Miki.N	yuina	mai.T	suzuka.N	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	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
Advance		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Body Balance		Back & Spine	jump to burn	Waist 🍌
Miki.N		mai.T	mai.T	ayano.h		yuina	suzuka.N	AYUMI.F
close	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
						Release&Strength	Pilates Cardio	
						suzuka.N	suzuka.N	
						16:30 ~ 17:30	close	
						Waist 🍌		
						AYUMI.F		
						18:00 ~ 19:00		
mai.T								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Back & Spine	Back & Arm 🍌	Pilates Workout	Hip Punch	Basic 🍌			Hip & Leg 🍌	
Kanami	ayano.h	Kanami	mai.T	Kanami			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
Basic 🍌	Reset Flow	Release&Strength	Waist 🍌	jump to burn			Waist 🍌	
suzuka.N	Kanami	suzuka.N	AYUMI.F	suzuka.N			AYUMI.F	
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
Shape up waist	Pilates Barre	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	Hip Punch			
Kanami	Kanami	suzuka.N	mai.T	suzuka.N	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時間前を切つ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		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/13	更新		
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24				
火	水	木	金	土	日	月	火				
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 🌱	Hip Punch	jump to burn	Reset Flow	Shape up waist	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Advance				
suzuka.N	mai.T	Kotono.E	Kanami	Kanami	Kanami	mai.T	Miki.N				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre				
mai.T	suzuka.N	Kotono.E	Kanami	mai.T	ayano.h	mai.T	Miki.N				
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	13:30 ~ 14:30				
jump to burn	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Shape up waist				
suzuka.N	mai.T	ayano.h	AYUMI.F	mai.T	Kanami	suzuka.N	Kanami				
close	close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close				
			Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance						
			mai.T	AYUMI.F	ayano.h						
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30							
			Waist 🌱	Pilates Barre							
			AYUMI.F	Kanami							
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
			Pilates Workout	Waist 🌱							
			mai.T	AYUMI.F							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic 🌱	Shape up waist	Waist 🌱				Pilates Cardio	Waist 🌱				
mai.T	Kanami	AYUMI.F				suzuka.N	AYUMI.F				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Cardio	Advance	Basic 🌱				Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱				
Kanami	Miki.N	suzuka.N				Chisaki.S	未確定				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Spine	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌱				Body Balance	Waist 🌱				
Kanami	Miki.N	suzuka.N				Chisaki.S	AYUMI.F				

pilatesK 川崎店		【 03/25 ~ 03/31 】			スケジュール	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
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 🌱	Back & Spine	Release&Strength	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Release&Strength
mai.T	Kanami	suzuka.N	Kanami	未確定	mai.T	suzuka.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
Pilates Workout	Advance	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn
Kanami	Miki.N	AYUMI.F	未確定	suzuka.N	未確定	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
Basic 🌱	Pilates Barre	jump to burn	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Back & Arm 🌱
mai.T	Miki.N	suzuka.N	Kanami	未確定	mai.T	未確定
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
			Pilates Cardio	Basic 🌱		
			suzuka.N	suzuka.N		
			16:30 ~ 17:30			
			Basic 🌱			
			suzuka.N			
			18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🌱	Body Balance	Pilates Cardio	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
未確定	Chisaki.S	suzuka.N		Waist 🌱	Pilates Workout	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		AYUMI.F	Kanami	
jump to burn	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
suzuka.N	Chisaki.S	mai.T		Back & Arm 🌱	Reset Flow	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		未確定	Kanami	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Workout	Hip Punch	Waist 🌱	Hip Punch		
suzuka.N	mai.T	mai.T	AYUMI.F	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時間前を切つ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。