

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	AYUMI.F	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		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	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	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						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Pilates Workout						Waist	Reset Flow		
mai.T						AYUMI.F	Kanami		
close	AYUMI.F	close	close	close	close	close	close	close	close
						16:30 ~ 17:30			
						Basic			
						mai.T			
						18:00 ~ 19:00			
						Hip Punch			
						mai.T			
		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
		Body Balance	Waist	Waist	Stretch & Conditioning				
		ayano.h	AYUMI.F	AYUMI.F	suzuka.N				
close	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 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	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 💪	Waist 💪
Miki.N	mai.T	mai.T	ayano.h	yuina	suzuka.N	AYUMI.F	AYUMI.F
close		close		close		close	
						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
						Release&Strength	Pilates Cardio
						suzuka.N	suzuka.N
						16:30 ~ 17:30	
						Waist 💪	
close		close		close		close	
						AYUMI.F	
						18:00 ~ 19:00	
						Basic 🌱	
						mai.T	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Back & Spine	Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Hip Punch	Basic 🌱			
Kanami	ayano.h	Kanami	mai.T	Kanami			
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			
suzuka.N	Kanami	suzuka.N	AYUMI.F	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	close	
Shape up waist	Pilates Barre	Pilates Cardio	Hip & Leg 💪	Stretch & Conditioning 💪			
Kanami	Kanami	suzuka.N	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時間前までにお願いしております。
- レッスン開始から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。
- ※時間外キャンセルは2回目以降で、月曜の予約可能回数が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	03/25	03/26	03/27	03/28
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	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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	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	mai.T	AYUMI.F	ayano.h	close	close	close	close	close	close
15:00 ~ 16:00	Basic	Waist	Body Balance			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
16:30 ~ 17:30	Waist	Pilates Barre				18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio	Waist			
AYUMI.F	Kanami					suzuka.N	AYUMI.F				
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
Basic	Shape up waist	Waist				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Back & Arm	Back & Arm		
mai.T	Kanami	AYUMI.F				Chisaki.S	未確定				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Body Balance	Waist		
Pilates Cardio	Advance	Basic				Chisaki.S	AYUMI.F				
Kanami	Miki.N	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	21:00 ~ 22:00	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									
Kanami	Miki.N	suzuka.N									

pilatesK 川崎店			【 03/25 ~ 03/31 】				スケジュール			03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	03/25	03/26	03/27	03/28	03/29
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	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	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	Pilates Cardio	Basic					
			suzuka.N	suzuka.N							
			16:30 ~ 17:30	Basic	suzuka.N						
			18:00 ~ 19:00	Back & Arm	未確定						
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
Back & Arm	Body Balance	Pilates Cardio	Waist	Pilates Workout							
未確定	Chisaki.S	suzuka.N	AYUMI.F	Kanami							
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn	Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Reset Flow							
suzuka.N	Chisaki.S	mai.T	未確定	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	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。