

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 Waist 未確定	close	10:30 ~ 11:30 Waist suzuka.N	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Kanami	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	10:30 ~ 11:30 Back & Spine kanami	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Basic suzuka.N
12:30 ~ 13:30 Basic mai.T		12:00 ~ 13:00 jump to burn suzuka.N	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Kanami	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mai.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kanami	12:00 ~ 13:00 Waist Akane.I	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Kanami
14:30 ~ 15:30 Waist 未確定		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Akane.I	13:30 ~ 14:30 jump to burn suzuka.N	13:30 ~ 14:30 Basic mai.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio suzuka.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Akane.I	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning suzuka.N
16:30 ~ 17:30 Pilates Workout mai.T		18:00 ~ 19:00 Body Balance ayano.h	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	18:00 ~ 19:00 Waist yuina	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning suzuka.N	15:00 ~ 16:00 Waist 未確定	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Kanami
close		19:30 ~ 20:30 Hip Punch mai.T	19:30 ~ 20:30 Waist suzuka.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn suzuka.N	19:30 ~ 20:30 Basic suzuka.N	16:30 ~ 17:30 Basic mai.T	close
		21:00 ~ 22:00 Basic mai.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning suzuka.N	21:00 ~ 22:00 Release&Strength suzuka.N	21:00 ~ 22:00 Hip Punch mai.T	18:00 ~ 19:00 Hip Punch mai.T	

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 Stretch & Conditioning Miki.N	10:30 ~ 11:30 Basic mai.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Miki.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio kanami	10:30 ~ 11:30 Waist mai.T	10:30 ~ 11:30 Waist honoka	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kanami
12:00 ~ 13:00 jump to burn suzuka.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kanami	12:00 ~ 13:00 Waist mai.T	12:00 ~ 13:00 Advance Miki.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist yuina	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mai.T	12:30 ~ 13:30 Basic suzuka.N	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Kanami
13:30 ~ 14:30 Advance Miki.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mai.T	13:30 ~ 14:30 Basic Kanami	13:30 ~ 14:30 Body Balance ayano.h	13:30 ~ 14:30 Back & Spine yuina	13:30 ~ 14:30 jump to burn suzuka.N	14:30 ~ 15:30 Back & Spine honoka	13:30 ~ 14:30 Waist Kanami
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength suzuka.N	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio suzuka.N	close
					16:30 ~ 17:30 Waist suzuka.N	close	
					18:00 ~ 19:00 Basic mai.T		
					18:00 ~ 19:00 Back & Spine Kanami	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayano.h	
19:30 ~ 20:30 Basic suzuka.N	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Yuina	19:30 ~ 20:30 Release&Strength suzuka.N	19:30 ~ 20:30 Basic Towa.s	19:30 ~ 20:30 jump to burn suzuka.N	close	19:30 ~ 20:30 Waist mai.T	19:30 ~ 20:30 Hip Punch mai.T
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Kanami	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yuina	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio suzuka.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mai.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning suzuka.N		21:00 ~ 22:00 Hip Punch 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週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

2026/03/17 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 suzuka.N	Hip Punch mai.T	jump to burn Kotono.E	Reset Flow Kanami	Shape up waist Kanami	Pilates Cardio Kanami	Hip & Leg mai.T	Advance 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 mai.T	Stretch & Conditioning suzuka.N	Back & Arm Kotono.E	Pilates Cardio Kanami	Basic mai.T	Back & Arm ayano.h	Basic mai.T	Pilates Barre 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 suzuka.N	Hip & Leg mai.T	Body Balance ayano.h	Waist yuki	Hip & Leg yuki	Basic Kanami	jump to burn suzuka.N	Shape up waist Kanami
close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic mai.T	15:00 ~ 16:00 Waist mai.T	16:30 ~ 17:30 Body Balance ayano.h	close	close
			16:30 ~ 17:30 Waist miku.I	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Kanami			
			18:00 ~ 19:00 Pilates Workout mai.T	18:00 ~ 19:00 Waist mizuki.o			
			18:00 ~ 19:00 Basic mai.T	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Kanami			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio Kanami	Advance Miki.N	Basic suzuka.N				Back & Arm Chisaki.S	Back & Arm 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 Kanami	Pilates Barre Miki.N	Stretch & Conditioning suzuka.N				Body Balance Chisaki.S	Waist Miki.N

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 mai.T	Back & Spine Kanami	Release&Strength suzuka.N	Pilates Barre Kanami	Back & Arm shimo.M	Basic mai.T	Release&Strength 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
Shape up waist Kanami	Advance Miki.N	Waist suzuka.N	Back & Arm shimo.M	Stretch & Conditioning suzuka.N	Back & Arm shimo.M	jump to burn 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 Kanami	Pilates Barre Miki.N	Pilates Workout mai.T	Shape up waist Kanami	Back & Arm shimo.M	Reset Flow NOERU.S	Back & Arm shimo.M
close	close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio suzuka.N	16:30 ~ 17:30 Basic suzuka.N	close	close
			16:30 ~ 17:30 Basic suzuka.N			
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定			
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm shimo.M			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm shimo.M	Body Balance Chisaki.S	Pilates Cardio suzuka.N			Hip Punch mai.T	Pilates Workout Kanami
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn suzuka.N	Hip & Leg Chisaki.S	Basic mai.T			Waist mai.T	Reset Flow Kanami
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning suzuka.N	Pilates Workout mai.T	Hip Punch mai.T			Back & Arm shimo.M	Hip Punch 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時間前迄にお願しております。

・レッスン開始時刻1時間前を切った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。