

pilatesK 川崎店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/24 更新							
10/01		10/02		10/03		10/04		10/05		10/06		10/07		10/08	
木		金		土		日		月		火		水		木	
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	close		10:30 ~ 11:30		jump to burn	
Pilates Cardio		Waist 🌿		Basic 🌿		Back & Spine		Basic 🌿		Hip Punch		close		Shimo.M	
ayano.H		Shimo.M		mai.T		Kanami		ayano.H		mai.T				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	
Reset Flow		Beauty Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿		Pre Basic 🌿		Pilates Cardio		Pilates Cardio		close		Advance	
ayano.H		Shimo.M		Shimo.M		mai.T		ayano.H		Kanami		close		Rico	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	
Hip Punch		Basic 🌿		Back & Spine		Pilates Workout		Back & Arm 🌿		Back & Spine		Beauty Conditioning 🌿		Style up Pilates	
mai.T		ayano.H		Kanami		Kanami		Shimo.M		Kanami		Shimo.M		mai.T	
close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close		15:00 ~ 16:00		15:30 ~ 16:30		close	
				Basic 🌿		Style up Pilates				Pilates Barre		Hip & Leg 🌿			
				mai.T		mai.T				ayano.H		Kanami			
				16:30 ~ 17:30		close				close		close			
				Hip & Leg 🌿											
				Kanami											
				18:00 ~ 19:00											
jump to burn		close		17:30 ~ 18:30		Reset Flow		close							
Shimo.M				ayano.H											
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00					
Pre Basic 🌿				Beauty Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿				Hip & Leg 🌿					
mai.T				Shimo.M		Kanami				Komachi.K					
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🌿				Pilates Workout		Hip Punch				jump to burn		Release&Strength			
Komachi.K		Kanami		mai.T		Shimo.M		Komachi.K							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Release&Strength		Back & Spine				Pilates Workout		Waist 🌿		Pilates Cardio					
Komachi.K		Kanami				mai.T		ayano.H		ayano.H					

pilatesK 川崎店		【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール					
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
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
Beauty Conditioning 🌿	Hip&Leg 🌿	Back&Arm 🌿	Release&Strength	Waist 🌿	Pilates Barre	Hip Punch	Pre Basic 🌿
Shimo.M	Kanami	Komachi.K	Komachi.K	Shimo.M	ayano.H	mai.T	mai.T
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
Back&Arm 🌿	Waist 🌿	Reset Flow	Back&Arm 🌿	Back&Spine	Basic 🌿	Back&Arm 🌿	Style up Pilates
Shimo.M	Shimo.M	ayano.H	ayano.H	Kanami	ayano.H	Komachi.K	mai.T
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
Reset Flow	Pilates Workout	Hip&Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Advance	Pilates Workout	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿
ayano.H	Kanami	Komachi.K	Shimo.M	Kanami	Kanami	Komachi.K	Shimo.M
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	Beauty Conditioning 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿				
	Shimo.M	ayano.H	Komachi.K				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
	Style up Pilates		Waist 🌿				
	mai.T		Shimo.M				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
close	Basic 🌿	Pilates Cardio					
	mai.T	ayano.H					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Pilates Cardio	Hip&Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	jump to burn	Waist 🌿		
	ayano.H	Komachi.K	Shimo.M	Shimo.M			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Pre Basic 🌿	Basic 🌿	Back&Arm 🌿	Pilates Cardio	Basic 🌿		
mai.T	Komachi.K	Shimo.M	ayano.H	Komachi.K			
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
Style up Pilates	Hip Punch	Reset Flow	Waist 🌿	Release&Strength			
mai.T	mai.T	Kanami	Shimo.M	Komachi.K			

🟢：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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/24 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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	
Back & Spine	Basic 🌱	Waist 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout	Pilates Cardio	
Kanami	ayano.H	mai.T	Shimo.M	Komachi.K	Komachi.K	mai.T	ayano.H	
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	
Release&Strength	Waist 🌱	Style up Pilates	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Hip Punch	Hip & Leg 🌱	
mai.T	Shimo.M	mai.T	Komachi.K	Komachi.K	ayano.H	mai.T	ayano.H	
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	
Reset Flow	Back & Arm 🌱	Advance	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn	
ayano.H	ayano.H	Kanami	Komachi.K	Shimo.M	Komachi.K	Kanami	Shimo.M	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Waist 🌱	jump to burn						Advance	
mai.T	Shimo.M						Kanami	
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg 🌱							Back & Arm 🌱	
ayano.H							Kanami	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						
Advance		Waist 🌱						
Kanami		Shimo.M						
close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
		Basic 🌱	Hip Punch	Pre Basic 🌱	Pilates Cardio	Advance		
		Komachi.K	mai.T	mai.T	Rico	Kanami		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Beauty Conditioning 🌱	Reset Flow	Release&Strength	Style up Pilates	Hip & Leg 🌱		
		Shimo.M	ayano.H	mai.T	mai.T	Komachi.K		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Basic 🌱				
Komachi.K	Kanami	Kanami	ayano.H	Komachi.K				

pilatesK 川崎店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール				
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
日	月	火	水	木	金	土
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
Back & Spine		Hip & Leg 🌿	Advance	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌿	Style up Pilates
Kanami		ayano.H	Kanami	mai.T	Shimo.M	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
Basic 🌿		Reset Flow	Hip Punch	Hip & Leg 🌿	Advance	Back & Spine
Kanami		ayano.H	mai.T	mai.T	Kanami	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
Release&Strength		Release&Strength	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Workout	Pilates Barre
Komachi.K		Komachi.K	Kanami	Komachi.K	Kanami	ayano.H
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00				
Hip & Leg 🌿		Basic 🌿				
Komachi.K		Kanami				
close		16:30 ~ 17:30				
		Waist 🌿				
		ayano.H				
		18:00 ~ 19:00				
	Release&Strength					
	mai.T					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
	Basic 🌿	Style up Pilates	Release&Strength	Back & Arm 🌿		
Komachi.K	mai.T	Komachi.K	Shimo.M			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Waist 🌿	Basic 🌿			
Shimo.M	ayano.H	ayano.H	Komachi.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Release&Strength			
Shimo.M	ayano.H	ayano.H	Komachi.K			

 : 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。