



pilates

pilates K 厚木ガーデンシティ店 Lesson Schedule

更新日2024/10/15

2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ honoka	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	10:30~11:30 Style up pilates honoka	close	10:30~11:30 Basic ♪ honoka	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N		10:30~11:30 Jump to Burn honoka
12:00	12:30~13:30 Release&Strength honoka	12:00~13:00 Body Balance Akane	12:00~13:00 Basic ♪ Erika.H		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Erika.H	12:30~13:30 Shape up Waist honoka		12:30~13:30 Basic ♪ Erika.H
13:30		13:30~14:30 Jump to Burn honoka	13:30~14:30 Waist ♪ Akane					
15:00		15:00~16:00 Waist ♪ Akane	15:00~16:00 Pilates Barre Erika.H					
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ Erika.H	17:30~18:30 Release&Strength honoka			17:30~18:30 Waist ♪ Akane	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Erika.H	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	17:30~18:30 Body Balance Akane
18:00	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Chihiro.N				19:00~20:00 Body Balance Akane	19:00~20:00 Jump to Burn Akane	19:00~20:00 Basic ♪ Erika.H	19:00~20:00 Style up pilates honoka
19:30	20:30~21:30 Pilates Barre Erika.H				20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	20:30~21:30 Basic ♪ Erika.H	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ honoka	20:30~21:30 Waist ♪ Akane
21:00								

	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Akane	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	10:30~11:30 Pilates Barre Erika.H		10:30~11:30 Basic ♪ honoka
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Erika.H	12:00~13:00 Jump to Burn honoka		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ honoka	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N		12:30~13:30 Style up pilates honoka
13:30	13:30~14:30 Body Balance Akane	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N					
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Erika.H	15:00~16:00 Shape up Waist honoka					
17:00	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	17:30~18:30 Body Balance Akane	17:30~18:30 Basic ♪ Erika.H	17:30~18:30 Pilates Barre Erika.H
18:00				19:00~20:00 Back&Arm ♪ Erika.H	19:00~20:00 Style up pilates honoka	19:00~20:00 Jump to Burn honoka	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Erika.H
19:30				20:30~21:30 Basic ♪ Erika.H	20:30~21:30 Waist ♪ Akane	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Erika.H	20:30~21:30 Body Balance Akane
21:00							

♪ : 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。



pilates

pilates K 厚木ガーデンシティ店 Lesson Schedule

2024/11/16~2024/11/30

	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	
10:30	10:30~11:30 Body Balance Akane	10:30~11:30 Basic ♪ Erika.H	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Erika.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N		10:30~11:30 Waist ♪ aika.K	10:30~11:30 Pilates Barre Erika.H	
12:00	12:00~13:00 Waist ♪ Akane	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Chihiro.N		12:30~13:30 Pilates Barre Erika.H	12:30~13:30 Basic ♪ aika.K		12:30~13:30 Pilates Barre Erika.H	12:00~13:00 Style up pilates Akane	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Haruka	13:30~14:30 Pilates Barre Erika.H						13:30~14:30 Waist ♪ aika.K	
15:00	15:00~16:00 Jump to Burn Akane	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Chihiro.N						15:00~16:00 Back&Arm ♪ Erika.H	
17:00	17:30~18:30 Shape up Waist Haruka			17:30~18:30 Basic ♪ aika.K	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Erika.H		17:30~18:30 Style up pilates Akane	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Akane	17:30~18:30 Basic ♪ aika.K
18:00				19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	19:00~20:00 Jump to Burn Akane		19:00~20:00 Body Balance Akane	19:00~20:00 Basic ♪ Erika.H	
19:30				20:30~21:30 Waist ♪ aika.K	20:30~21:30 Pilates Barre Erika.H		20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	20:30~21:30 Jump to Burn Akane	
21:00									

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)		
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	close	close	close		10:30~11:30 Jump to Burn Akane	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Erika.H		
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ aika.K					12:30~13:30 Back&Arm ♪ Erika.H	12:00~13:00 Body Balance Akane		
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N						13:30~14:30 Basic ♪ aika.K		
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ aika.K						15:00~16:00 Jump to Burn Akane		
17:00							17:30~18:30 Basic ♪ Erika.H	17:30~18:30 Waist ♪ aika.K	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N
18:00							19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	19:00~20:00 Pilates Barre Erika.H	
19:30							20:30~21:30 Back&Arm ♪ Erika.H	20:30~21:30 Basic ♪ aika.K	
21:00									

♪ : 体験可能レッスン

今月一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)