



pilates

pilates K 厚木ガーデンシティ店 Lesson Schedule

更新日2024/9/21

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

♡ : 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

2024/10/16~2024/10/31

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

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ honoka	10:30~11:30 Waist ♪ Akane	10:30~11:30 Basic ♪ Erika.H	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Erika.H	10:30~11:30 Body Balance Akane	
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ chihiro.N	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Erika.H	12:00~13:00 Body Balance Akane		12:30~13:30 Basic ♪ Erika.H	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	
13:30			13:30~14:30 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Erika.H				
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Erika.H	15:00~16:00 Waist ♪ Akane				
17:00								
17:30	17:30~18:30 Basic ♪ Erika.H	17:30~18:30 Waist ♪ Akane	17:30~18:30 Body Balance Akane			17:30~18:30 Waist ♪ Akane	17:30~18:30 Basic ♪ 未定	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Erika.H
18:00	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Erika.H				19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Erika.H	19:00~20:00 Waist ♪ Akane
19:30	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Erika.H	20:30~21:30 Basic ♪ Erika.H				20:30~21:30 Jump to Burn Akane	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Erika.H	20:30~21:30 Style up pilates honoka
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)