



pilates

# pilates K 厚木ガーデンシティ店 Lesson Schedule

更新日2024/8/16

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm 📌 honoka	10:30~11:30 Release&Strength honoka	10:30~11:30 Basic 📌 Erika.H	close	10:30~11:30 Basic 📌 Erika.H	10:30~11:30 Shape up Waist honoka		
12:00	12:30~13:30 Waist 📌 Akane	12:00~13:00 Basic 📌 Erika.H	12:00~13:00 Back&Arm 📌 honoka			12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 honoka	12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Akane	
13:30		13:30~14:30 Waist 📌 Yuina	13:30~14:30 Basic 📌 Erika.H					
15:00		15:00~16:00 Basic 📌 Erika.H	15:00~16:00 Shape up Waist honoka					
17:00								
17:30	17:30~18:30 Jump to Burn Akane	17:30~18:30 Back&Arm 📌 Yuina				17:30~18:30 Back&Arm 📌 honoka	17:30~18:30 Basic 📌 Erika.H	17:30~18:30 Waist 📌 asuka
18:30	19:00~20:00 Stretch&Conditioning 📌 honoka					19:00~20:00 Hip&Leg 📌 Akane	19:00~20:00 Waist 📌 Akane	19:00~20:00 Stretch&Conditioning 📌 asuka
20:00	20:30~21:30 Hip&Leg 📌 Akane					20:30~21:30 Waist 📌 Akane	20:30~21:30 Jump to Burn Akane	20:30~21:30 Basic 📌 Erika.H
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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Erika.H	10:30~11:30 Jump to Burn Akane	10:30~11:30 Waist ♪ Akane	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Akane	10:30~11:30 Basic ♪ Erika.H		10:30~11:30 Jump to Burn honoka	
12:00	12:30~13:30 Back&Arm ♪ honoka	12:00~13:00 Release&Strength honoka	12:00~13:00 Basic ♪ Erika.H		12:30~13:30 Basic ♪ Erika.H	12:30~13:30 Back&Arm ♪ 未定		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Akane	
13:30	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Maari	13:30~14:30 Basic ♪ Maari	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mahiro.J						
15:00	17:30~18:30 Basic ♪ Erika.H	17:30~18:30 Waist ♪ Akane				17:30~18:30 Release&Strength honoka	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Akane	17:30~18:30 Back&Arm ♪ 未定	17:30~18:30 Back&Arm ♪ 未定
17:00	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Akane					19:00~20:00 Jump to Burn honoka	19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♪ honoka	19:00~20:00 Basic ♪ Erika.H	19:00~20:00 Shape up Waist honoka
18:30	20:30~21:30 Waist ♪ Akane					20:30~21:30 Back&Arm ♪ 未定	20:30~21:30 Waist ♪ Akane	20:30~21:30 Jump to Burn honoka	20:30~21:30 Basic ♪ Erika.H
20:00									
21:00									

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Erika.H	10:30~11:30 Release&Strength honoka	close	10:30~11:30 Shape up Waist honoka	10:30~11:30 Back&Arm ♪ 未定		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Akane	10:30~11:30 Waist ♪ Akane	
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Mai	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Akane		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Akane	12:30~13:30 Jump to Burn honoka		12:30~13:30 Basic ♪ Erika.H	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Jun	
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Akane	13:30~14:30 Basic ♪ honoka						13:30~14:30 Jump to Burn honoka	
15:00	15:00~16:00 Release&Strength Mai	15:00~16:00 Waist ♪ Akane						15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Akane	
17:00	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Akane				17:30~18:30 Back&Arm ♪ 未定	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ honoka	17:30~18:30 Basic ♪ Erika.H	17:30~18:30 Release&Strength honoka	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Jun
18:30					19:00~20:00 Waist ♪ Akane	19:00~20:00 Basic ♪ Erika.H	19:00~20:00 Waist ♪ Akane	19:00~20:00 Back&Arm ♪ honoka	
20:00					20:30~21:30 Basic ♪ Erika.H	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Nozomi.K	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Akane	20:30~21:30 Waist ♪ Akane	
21:00									

♪: 体験可能レッスン

今月も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）