

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2026/01/08	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
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		
close	close	Leg Lines	Hip & Leg		Waist	Shape up waist			
		Chihiro.N	Misaki.Y		Chihiro.N	Chihiro.N			
		12:00 ~ 13:00			Body Balance	Pilates Barre			
		Waist			nanami.N	Chihiro.N			
		Atsuko.a			Back & Arm				
		13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		Chihiro.N				
		Back & Spine	Pilates Barre						
		Chihiro.N	Chihiro.N						
		15:00 ~ 16:00							
		Hip & Leg							
		Atsuko.a							
close	close	14:30 ~ 15:30			close	close	close	close	close
		Back & Arm			Misaki.Y				
		close							
		17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		Stretch & Conditioning	Shape up waist		Release&Strength	Hip & Leg	Waist		
		Chihiro.N	Chihiro.N		Rin.Y	Atsuko.a	Atsuko.a		
		12:00 ~ 13:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Back & Spine	Basic	Back & Arm		
		Atsuko.a	Rin.Y		Chihiro.N	Rin.Y	Atsuko.a		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
close	close	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Waist		Basic	Waist	Stretch & Conditioning	
		Rin.Y	Chihiro.N	Atsuko.a		Rin.Y	Atsuko.a	Chihiro.N	
		15:00 ~ 16:00							
		Basic							
		Rin.Y							
		14:30 ~ 15:30			close	close	close	close	close
		Basic							
		Rin.Y							
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		Back & Arm	Back & Spine	Back & Arm		Basic	Waist	Hip & Leg	Release&Strength

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
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		
Basic	Hip & Leg	Release&Strength		Back & Arm	Back & Spine		Waist		
Rin.Y	Chihiro.N	Rin.Y		Atsuko.a	Chihiro.N		Rin.Y		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg	Stretch & Conditioning			Stretch & Conditioning	Basic		Back & Arm		
Atsuko.a	Rin.Y			Chihiro.N	SHIORI.O		Atsuko.a		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
Stretch & Conditioning	Shape up waist	Waist		Hip & Leg			Basic		
Rin.Y	Chihiro.N	Atsuko.a		Atsuko.a			Rin.Y		
15:00 ~ 16:00									
Basic									
Rin.Y									
14:30 ~ 15:30			close	close	close	close	close	close	close
Basic									
Rin.Y									
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Back & Arm	Back & Spine	Back & Arm		Basic	Waist	Hip & Leg	Release&Strength		
Misaki.Y	Chihiro.N	Atsuko.a		SHIORI.O	Atsuko.a	SHIORI.O	SHIORI.O		
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Waist				Shape up waist	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		
Atsuko.a				Chihiro.N	SHIORI.O	Rin.Y	SHIORI.O		
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Hip & Leg				Release&Strength	Back & Arm	Basic	Waist		
Atsuko.a				SHIORI.O	Atsuko.a	SHIORI.O	Atsuko.a		

⌚: 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 厚木店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/08 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/23	01/24
土	日	月	火	水	木	金	土	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
Pilates Barre	Back & Arm		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Basic	Waist		
Chihiro.N	Misaki.Y		Misaki.Y	Chihiro.N		Rin.Y	Rin.Y		
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist			Shape up waist	Waist		Hip & Leg	Back & Arm		
Rin.Y			Chihiro.N	Rin.Y		Atsuko.a	SHIORI.O		
13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Leg Lines	Basic		Basic	Back & Spine		Waist	Shape up waist		
Chihiro.N	Rin.Y		Rin.Y	Chihiro.N		Rin.Y	Chihiro.N		
15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Stretch & Conditioning			Back & Arm	Hip & Leg		Basic			
Chihiro.N			Misaki.Y	Chihiro.N					
	14:30 ~ 15:30								
	Waist								
	Rin.Y								
close			close	close		close	close		close
17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic	Hip & Leg		Waist	Release&Strength		Waist	Pilates Barre	Leg Lines	
Rin.Y	Misaki.Y		Rin.Y	Rin.Y		Rin.Y	SHIORI.O	Chihiro.N	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
			Pilates Barre	Basic		Release&Strength	Back & Arm	Chihiro.N	
			Chihiro.N	U.		Rin.Y			
						20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
						Hip & Leg	Basic		
						Miki.N	SHIORI.O		

pilatesK 厚木店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	01/31	01/31	01/31
日	月	火	水	木	金	土	日	月	月
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pilates Barre		Basic	Waist		Stretch & Conditioning	Back & Arm			
SHIORI.O		SHIORI.O	Atsuko.a		Rin.Y	SHIORI.O			
					12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
		Release&Strength	Basic		Back & Arm	Basic			
		Rin.Y	SHIORI.O		SHIORI.O	Rin.Y			
12:30 ~ 13:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Back & Arm		Pilates Barre			Basic	Waist			
Atsuko.a		SHIORI.O			Rin.Y	Rin.Y			
					15:00 ~ 16:00	Back & Spine			
14:30 ~ 15:30						Chihiro.N			
Basic		SHIORI.O							
SHIORI.O									
16:30 ~ 17:30									
Waist		Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Waist	Pilates Barre			
Atsuko.a		Atsuko.a	Chihiro.N	Rin.Y	Atsuko.a	SHIORI.O			
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
		Stretch & Conditioning	Back & Spine	Shape up waist	Basic				
		Rin.Y	Chihiro.N	Yuina	SHIORI.O				
						20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
		Hip & Leg	Release&Strength	Back & Arm	Hip & Leg				
		Atsuko.a	Rin.Y	Yuina	Atsuko.a				

■ : 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。