



pilates

pilates K 厚木ガーデンシティ店 Lesson Schedule

更新日224/4/15

2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)
10:30	10:30~11:30 Waist 📌 Akane		10:30~11:30 Back&Arm 📌 Natsume	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Natsume	10:30~11:30 Basic 📌 Natsume	close	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Akane	10:30~11:30 Back&Arm 📌 honoka
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌		12:00~13:00 Basic 📌 Hazuki	12:00~13:00 Stretch&Conditioning 📌 honoka	12:00~13:00 Waist 📌 Akane		12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌	12:30~13:30 Basic 📌 Hazuki
13:30	honoka		13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Natsume	13:30~14:30 Basic 📌 Hazuki	13:30~14:30 Back&Arm 📌 Natsume			
15:00			15:00~16:00 Basic 📌 Hazuki	15:00~16:00 Back&Arm 📌 honoka	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Akane			
17:00	17:00~18:00 Back&Arm 📌 Natsume	17:00~18:00 Hip&Leg 📌 Akane	17:30~18:30 Waist 📌 honoka	17:30~18:30 Basic 📌 Natsume			17:00~18:00 Basic 📌 Hazuki	17:00~18:00 Waist 📌 Akane
18:30	18:30~19:30 Basic 📌 Hazuki	18:30~19:30 Back&Arm 📌 Natsume					18:30~19:30 Back&Arm 📌 Natsume	18:30~19:30 Hip&Leg 📌 Natsume
20:00	20:00~21:00 Hip&Leg 📌 Natsume	20:00~21:00 Basic 📌 Hazuki					20:00~21:00 Hip&Leg 📌 Natsume	20:00~21:00 Stretch&Conditioning 📌 honoka
21:00								

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
10:30		10:30~11:30 Basic 📌 Hazuki	10:30~11:30 Waist 📌 Akane	10:30~11:30 Basic 📌 Hazuki	close	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Natsumre	10:30~11:30 Basic 📌 Natsume
12:00		12:30~13:30 Waist 📌 Akane	12:00~13:00 Basic 📌 Hazuki	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Natsume		12:30~13:30 Basic 📌 Hazuki	12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 honoka
13:30			13:30~14:30 Back&Arm 📌 Natsume	13:30~14:30 Waist 📌 Akane			
15:00			15:00~16:00 Stretch&Conditioning 📌 honoka	15:00~16:00 Back&Arm 📌 Natsume			
17:00	17:00~18:00 Basic 📌 Hazuki	17:00~18:00 Back&Arm 📌 honoka	17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Natsume			17:00~18:00 Waist 📌 honoka	17:00~18:00 Hip&Leg 📌 Akane
18:30	18:30~19:30 Waist 📌 honoka	18:30~19:30 Basic 📌 Hazuki				18:30~19:30 Basic 📌 Hazuki	18:30~19:30 Back&Arm 📌 honoka
20:00	20:00~21:00 Back&Arm 📌 honoka	20:00~21:00 Stretch&Conditioning 📌 honoka				20:00~21:00 Stretch&Conditioning 📌 honoka	20:00~21:00 Waist 📌 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。



pilates

pilates K 厚木ガーデンシティ店 Lesson Schedule

2024/5/16～2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:30		10:30～11:30 Back&Arm ♪ Natsume	10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Akane	10:30～11:30 Waist ♪ Akane	close	10:30～11:30 Basic ♪ 未定	10:30～11:30 Back&Arm ♪ Natsume	
12:00		12:30～13:30 Basic ♪ Natsume	12:00～13:00 Release&Strength honoka	12:00～13:00 Basic ♪ 未定		12:30～13:30 Waist ♪ 未定	12:30～13:30 Hip&Leg ♪ Akane	
13:30			13:30～14:30 Waist ♪ Akane	13:30～14:30 Stretch&Conditioning ♪ honoka				
15:00			15:00～16:00 Basic ♪ honoka	15:00～16:00 Hip&Leg ♪ Akane				
17:00	17:00～18:00 Back&Arm ♪ Natsume	17:00～18:00 Waist ♪ Akane	17:30～18:30 Back&Arm ♪ honoka			17:00～18:00 Basic ♪ Hazuki	17:00～18:00 Release&Strength honoka	17:00～18:00 Basic ♪ Hazuki
18:30	18:30～19:30 Basic ♪ 未定	18:30～19:30 Hip&Leg ♪ Akane				18:30～19:30 Back&Arm ♪ Natsume	18:30～19:30 Waist ♪ Akane	18:30～19:30 Hip&Leg ♪ Akane
20:00	20:00～21:00 Hip&Leg ♪ Akane	20:00～21:00 Basic ♪ Hazuki				20:00～21:00 Hip&Leg ♪ Natsume	20:00～21:00 Basic ♪ Hazuki	20:00～21:00 Waist ♪ Akane
21:00								

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	
10:30	10:30～11:30 Basic ♪ 未定	10:30～11:30 Back&Arm ♪ Natsume	10:30～11:30 Basic ♪ Hazuki	close	10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Natsume	10:30～11:30 Basic ♪ 未定		10:30～11:30 Waist ♪ 未定	
12:00	12:30～13:30 Release&Strength honoka	12:00～13:00 Waist ♪ 未定	12:00～13:00 Back&Arm ♪ honoka		12:30～13:30 Stretch&Conditioning ♪ honoka	12:30～13:30 Back&Arm ♪ Natsume		12:30～13:30 Basic ♪ 未定	
13:30		13:30～14:30 Basic ♪ 未定	13:30～14:30 Waist ♪ Akane						
15:00		15:00～16:00 Hip&Leg ♪ Natsume	15:00～16:00 Release&Strength honoka						
17:00	17:00～18:00 Hip&Leg ♪ Akane	17:30～18:30 Basic ♪ Hazuki				17:00～18:00 Back&Arm ♪ Natsume	17:00～18:00 Waist ♪ Akane	17:00～18:00 Hip&Leg ♪ Natsume	17:00～18:00 Release&Strength honoka
18:30	18:30～19:30 Back&Arm ♪ honoka					18:30～19:30 Waist ♪ honoka	18:30～19:30 Basic ♪ Hazuki	18:30～19:30 Back&Arm ♪ Natsume	18:30～19:30 Hip&Leg ♪ Akane
20:00	20:00～21:00 Waist ♪ Akane					20:00～21:00 Basic ♪ 未定	20:00～21:00 Hip&Leg ♪ Akane	20:00～21:00 Basic ♪ Hazuki	20:00～21:00 Back&Arm ♪ Natsume
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）