



pilates

pilates K 厚木ガーデンシティ店 Lesson Schedule

更新日224/6/15

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Natsume	10:30~11:30 Basic ♡ 未定	close	10:30~11:30 Shape up Waist honoka	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Natsume	10:30~11:30 Jump to Burn Akane	close	
12:00	12:30~13:30 Jump to Burn Akane	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♡ Nanae.M		12:30~13:30 Back&Arm ♡ Natsume	12:00~13:00 Hip&Leg ♡ Akane	12:00~13:00 Basic ♡ 未定		
13:30	17:30~18:30 Basic ♡ Nanae.M	17:30~18:30 Back&Arm ♡ honoka		17:30~18:30 Hip&Leg ♡ Natsume	17:30~18:30 Hip&Leg ♡ Akane	17:30~18:30 Waist ♡ Akane		
15:00	19:00~20:00 Hip&Leg ♡ Natsume	19:00~20:00 Waist ♡ Akane		19:00~20:00 Basic ♡ 未定	19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♡ Nanae.M	13:30~14:30 Basic ♡ 未定		13:30~14:30 Shape up Waist honoka
17:00	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♡ Nanae.M	20:30~21:30 Hip&Leg ♡ Natsume		20:30~21:30 Jump to Burn honoka	20:30~21:30 Basic ♡ 未定	15:00~16:00 Release&Strength honoka		15:00~16:00 Hip&Leg ♡ Akane
18:30								
20:00								
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

2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist honoka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Nanae.M		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Akane	10:30~11:30 Waist ♪ Akane	10:30~11:30 Back&Arm ♪ 未定	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Nanae.M
12:00				12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Nanae.M	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Release&Strength honoka		12:30~13:30 Basic ♪ 未定
13:30	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Natsume	12:30~13:30 Jump to Burn honoka			13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Akane	13:30~14:30 Basic ♪ 未定		
15:00					15:00~16:00 Shape up Waist honoka	15:00~16:00 Jump to Burn honoka		
17:00								
18:30	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Nanae.M	17:30~18:30 Release&Strength honoka	17:30~18:30 Basic ♪ 未定	17:30~18:30 Back&Arm ♪ honoka	17:30~18:30 Basic ♪ 未定			17:30~18:30 Waist ♪ Akane
20:00	19:00~20:00 Basic ♪ 未定	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ 未定	19:00~20:00 Waist ♪ Akane	19:00~20:00 Basic ♪ 未定				19:00~20:00 Basic ♪ 未定
21:00	20:30~21:30 Waist ♪ Akane	20:30~21:30 Basic ♪ Nanae.M	20:30~21:30 Back&Arm ♪ 未定	20:30~21:30 Jump to Burn honoka				20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Akane

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Akane		10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Nanae.M	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	close	10:30~11:30 Waist ♪ Akane	10:30~11:30 Basic ♪ 未定
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ 未定		12:30~13:30 Shape up Waist honoka	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Waist ♪ Akane		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Nanae.M	12:30~13:30 Jump to Burn Akane
13:30				13:30~14:30 Jump to Burn Akane	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Nanae.M			
15:00				15:00~16:00 Basic ♪ Nanae.M	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Akane			
17:00								
18:30	17:30~18:30 Back&Arm ♪ honoka	17:30~18:30 Waist ♪ Akane	17:30~18:30 Basic ♪ Nanae.M	17:30~18:30 Waist ♪ Akane			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Akane	17:30~18:30 Shape up Waist honoka
20:00	19:00~20:00 Basic ♪ Nanae.M	19:00~20:00 Release&Strength 未定	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Akane				19:00~20:00 Release&Strength honoka	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Akane
21:00	20:30~21:30 Jump to Burn honoka	20:30~21:30 Basic ♪ 未定	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ Nanae.M				20:30~21:30 Jump to Burn honoka	20:30~21:30 Release&Strength honoka

♪: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)