



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

更新日2024/6/27

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ honoka	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Akane	10:30~11:30 Jump to Burn Akane		10:30~11:30 Release&Strength honoka	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Natsume	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Natsume		12:30~13:30 Waist ♪ Akane	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Natsume		12:30~13:30 Basic ♪ Nanae.M	12:00~13:00 Jump to Burn honoka	
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn honoka		13:30~14:30 Waist ♪ honoka	15:00~16:00 Basic ♪ Nanae.M		15:00~16:00 Basic ♪ Nanae.M		
17:00			17:00~18:00 Hip&Leg ♪ Natsume	17:00~18:00 Basic ♪ Nanae.M		17:00~18:00 Back&Arm ♪ honoka	17:00~18:00 Hip&Leg ♪ Akane	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Natsume
18:30			18:30~19:30 Basic ♪ Nanae.M	18:30~19:30 Back&Arm ♪ honoka		18:30~19:30 Basic ♪ Nanae.M	18:30~19:30 Basic ♪ Nanae.M	
20:00			20:00~21:00 Back&Arm ♪ Natsume	20:00~21:00 Stretch&Conditioning ♪ honoka		20:00~21:00 Hip&Leg ♪ Natsume	20:00~21:00 Back&Arm ♪ Natsume	
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

2024/6/16～2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
10:30	10:30～11:30 Release&Strength honoka	close	10:30～11:30 Waist Akane	10:30～11:30 Basic Mahiro.J		10:30～11:30 Hip&Leg Natsume	10:30～11:30 Release&Strength honoka	10:30～11:30 Basic Aono.K
12:00	12:00～13:00 Hip&Leg Natsume		12:30～13:30 Back&Arm Natsume	12:30～13:30 Hip&Leg Akane		12:30～13:30 Stretch&Conditioning 未定	12:00～13:00 Basic Natsume	12:00～13:00 Hip&Leg Akane
13:30	13:30～14:30 Basic honoka						13:30～14:30 Jump to Burn honoka	13:30～14:30 Basic Aono.K
15:00	15:00～16:00 Back&Arm Natsume						15:00～16:00 Back&Arm Natsume	15:00～16:00 Waist Akane
17:00			17:00～18:00 Basic honoka	17:00～18:00 Hip&Leg Natsume	17:00～18:00 Basic Natsume	17:00～18:00 Waist honoka	17:30～18:30 Hip&Leg Akane	
18:30			18:30～19:30 Hip&Leg Akane	18:30～19:30 Release&Strength honoka	18:30～19:30 Hip&Leg Natsume	18:30～19:30 Basic Natsume		
20:00			20:00～21:00 Stretch&Conditioning honoka	20:00～21:00 Basic Natsume	20:00～21:00 Jump to Burn Akane	20:00～21:00 Back&Arm Natsume		
21:00								

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:30	close	10:30～11:30 Basic Nozomi.K	10:30～11:30 Hip&Leg Natsume		10:30～11:30 Waist Akane	10:30～11:30 Basic Mari.y	10:30～11:30 Hip&Leg Natsume
12:00		12:30～13:30 Waist Akane	12:30～13:30 Jump to Burn honoka		12:30～13:30 Hip&Leg Akane	12:00～13:00 Waist honoka	12:00～13:00 Basic honoka
13:30						13:30～14:30 Basic Mari.y	13:30～14:30 Back&Arm Natsume
15:00						15:00～16:00 Release&Strength honoka	15:00～16:00 Jump to Burn honoka
17:00		17:00～18:00 Back&Arm Natsume	17:00～18:00 Stretch&Conditioning 未定	17:00～18:00 Waist Akane	17:00～18:00 Back&Arm Natsume	17:30～18:30 Back&Arm Natsume	
18:30		18:30～19:30 Release&Strength honoka	18:30～19:30 Basic Nanae.M	18:30～19:30 Jump to Burn Akane	18:30～19:30 Basic Mari.y		
20:00		20:00～21:00 Hip&Leg Akane	20:00～21:00 Back&Arm honoka	20:00～21:00 Basic Aiko	20:00～21:00 Hip&Leg 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）