

pilates K 厚木店								【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール		2025/05/15 更新			
06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30							
Pilates Barre yume.N			Body Balance aika.K	Hip & Leg yume.N	Stretch & Conditioning Chihiro.N	Waist Chihiro.N	Basic Uki.S						
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30							
Back & Arm Chihiro.N			Basic Uki.S	jump to burn yume.N	Pilates Barre yume.N	Basic Uki.S	Hip & Leg Chihiro.N						
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30							
jump to burn yume.N			Hip & Leg aika.K		Back & Arm Chihiro.N	Release&Strength aika.K	Basic Uki.S						
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00							
Waist Chihiro.N						Hip & Leg Chihiro.N	Back & Arm Chihiro.N						
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Back & Arm yume.N	Body Balance aika.K	Stretch & Conditioning Chihiro.N	Basic Uki.S	jump to burn aika.K						
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
			Basic Uki.S	Waist aika.K	jump to burn aika.K	Hip & Leg aika.K							
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
			Shape up waist yume.N	Basic Uki.S	Back & Arm Chihiro.N	Body Balance aika.K							

pilates K 厚木店								【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール		2025/05/15 更新			
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	日	月	火	水	木	金
月	火	水	木	金	土	日	月						
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
	Basic Uki.S	Stretch & Conditioning Chihiro.N			jump to burn aika.K	Hip & Leg Chihiro.N	Back & Arm Chihiro.N						
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
	Back & Arm Chihiro.N	Basic Uki.S			Waist aika.K	Release&Strength aika.K	Stretch & Conditioning Chihiro.N						
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
	Basic Uki.S				Body Balance aika.K	Waist Chihiro.N	Hip & Leg aika.K						
						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
						jump to burn aika.K	Body Balance aika.K						
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							
	Hip & Leg Chihiro.N	jump to burn aika.K		Waist Chihiro.N	Pilates Barre yume.N	Basic Uki.S							
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00								
	Release&Strength aika.K		Basic Uki.S	Back & Arm Chihiro.N	Basic Uki.S								
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
	Body Balance aika.K		Waist aika.K	Basic Uki.S	Shape up waist yume.N								

■ : 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。

pilates K 厚木店		【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール					2025/05/15 更新	
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Waist	Basic		Back & Spine	Basic	jump to burn		Back & Arm	
Chihiro.N	未定		Chihiro.N	未定	yume.N		Chiaki.S	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic	Shape up waist		Hip & Leg	Pilates Workout	Basic		Hip & Leg	
Uki.S	yume.N		Chihiro.N	aika.K	未定		Chiaki.S	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Stretch & Conditioning			Basic	Basic	Pilates Barre		Basic	
Chihiro.N			Uki.S	Uki.S	yume.N		未定	
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
				Hip & Leg	Basic			
				Chiaki.S	Uki.S			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
jump to burn	Basic	Hip & Leg	Release&Strength	Back & Arm			Stretch & Conditioning	
yume.N	Uki.S	Chihiro.N	aika.K	Chiaki.S			Chihiro.N	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 22:00	
Basic	Pilates Barre	Waist	Basic				Back & Spine	
Uki.S	yume.N	Chihiro.N	Uki.S				Chihiro.N	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	
Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Pilates Workout				Basic	
yume.N	Chiaki.S	未定	aika.K				Uki.S	

pilates K 厚木店		【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール					2025/05/15 更新	
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30			
水	木	金	土	日	月			
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Waist		Basic	Shape up waist	Basic				
Chihiro.N		Uki.S	yume.N	Uki.S				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Basic		Back & Arm	Back & Spine	Waist				
未定		Chihiro.N	Chihiro.N	Chihiro.N				
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
		Waist	Hip & Leg	Basic				
		Chihiro.N	Chisaki.S	Uki.S				
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
			Back & Arm	Back & Spine				
			Chisaki.S	Chihiro.N				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Body Balance	Basic	jump to burn	Waist					
aika.K	未定	aika.K	Chihiro.N					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Basic	Pilates Workout	Hip & Leg						
Uki.S	aika.K	aika.K						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
jump to burn	Release&Strength	Basic						
aika.K	aika.K	Uki.S						

■ : 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。