

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

| pilates K 厚木店                              |                                             | 【 07/09 ~ 07/16 】                                      |                                            | スケジュール                                    |       | 2025/06/14 更新                               |                                            |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 07/09                                      | 07/10                                       | 07/11                                                  | 07/12                                      | 07/13                                     | 07/14 | 07/15                                       | 07/16                                      |
| 水                                          | 木                                           | 金                                                      | 土                                          | 日                                         | 月     | 火                                           | 水                                          |
| 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🍃<br>Uki.S          |                                             | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Spine<br>Chihiro.N             | 10:30 ~ 11:30<br>Waist 🍃<br>Chihiro.N      | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>yume.N |       | 10:30 ~ 11:30<br>Waist 🍃<br>Chihiro.N       | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Chihiro.N  |
| 12:30 ~ 13:30<br>Back & Spine<br>Chihiro.N |                                             | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🍃<br>Rin.Y                      | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 🍃<br>Chihiro.N |                                           |       | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Chihiro.N   | 12:30 ~ 13:30<br>Basic 🍃<br>Rin.Y          |
|                                            |                                             | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning 🍃<br>Chihiro.N | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🍃<br>Rin.Y          | 12:30 ~ 13:30<br>Release&Strength<br>Sae  |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🍃<br>Uki.S           |                                            |
|                                            |                                             |                                                        | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Chihiro.N  |                                           |       |                                             |                                            |
|                                            |                                             |                                                        |                                            | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm 🍃<br>Sae      |       |                                             |                                            |
|                                            |                                             |                                                        |                                            |                                           |       |                                             |                                            |
| 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>aika.K    | 17:30 ~ 18:30<br>Basic 🍃<br>Rin.Y           | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm 🍃<br>Chisaki.S             | 17:30 ~ 18:30<br>Basic 🍃<br>Uki.S          | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Barre<br>yume.N  |       | 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>aika.K     | 17:30 ~ 18:30<br>Waist 🍃<br>aika.K         |
| 19:00 ~ 20:00<br>Basic 🍃<br>Rin.Y          | 19:00 ~ 20:00<br>Release&Strength<br>aika.K | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Chisaki.S              |                                            |                                           |       | 19:00 ~ 20:00<br>Release&Strength<br>aika.K | 19:00 ~ 20:00<br>Basic 🍃<br>Uki.S          |
| 20:30 ~ 21:30<br>Body Balance<br>aika.K    | 20:30 ~ 21:30<br>Pilates Workout<br>aika.K  | 20:30 ~ 21:30<br>Basic 🍃<br>Uki.S                      |                                            |                                           |       | 20:30 ~ 21:30<br>Basic 🍃<br>未定              | 20:30 ~ 21:30<br>Pilates Workout<br>aika.K |

🍃：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時間前を切つ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。

| 07/17                                      | 07/18                                                  | 07/19                                   | 07/20                                  | 07/21 | 07/22                                                  | 07/23                                         | 07/24                                      |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 木                                          | 金                                                      | 土                                       | 日                                      | 月     | 火                                                      | 水                                             | 木                                          |
|                                            | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🌿<br>Uki.S                      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🌿<br>aika.K  | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 🌿<br>Uki.S |       | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>aika.K                | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🌿<br>Uki.S             |                                            |
|                                            | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning 🌿<br>Chisaki.S | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🌿<br>Rin.Y       |                                        |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🌿<br>Rin.Y                      | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Chihiro.N     |                                            |
|                                            | 13:30 ~ 14:30<br>Waist 🌿<br>Chihiro.N                  | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm 🌿<br>Uki.S  | 12:30 ~ 13:30<br>Basic 🌿<br>Uki.S      |       | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>aika.K                |                                               |                                            |
|                                            |                                                        | 15:00 ~ 16:00<br>Body Balance<br>aika.K |                                        |       |                                                        |                                               |                                            |
|                                            |                                                        |                                         | 14:30 ~ 15:30<br>Waist 🌿<br>Yuka.F     |       |                                                        |                                               |                                            |
|                                            |                                                        |                                         |                                        |       |                                                        |                                               |                                            |
| 17:30 ~ 18:30<br>Back & Spine<br>Chihiro.N | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm 🌿<br>Uki.S                 | 17:30 ~ 18:30<br>Basic 🌿<br>Uki.S       | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Yuka.F |       | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Spine<br>Chihiro.N             | 17:30 ~ 18:30<br>Release & Strength<br>aika.K | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm 🌿<br>Chihiro.N |
| 19:00 ~ 20:00<br>Waist 🌿<br>Chihiro.N      | 19:00 ~ 20:00<br>Basic 🌿<br>Rin.Y                      |                                         |                                        |       | 19:00 ~ 20:00<br>Waist 🌿<br>amane.f                    | 19:00 ~ 20:00<br>Pilates Workout<br>aika.K    | 19:00 ~ 20:00<br>Basic 🌿<br>Uki.S          |
| 20:30 ~ 21:30<br>Basic 🌿<br>Rin.Y          | 20:30 ~ 21:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Chisaki.S              |                                         |                                        |       | 20:30 ~ 21:30<br>Stretch & Conditioning 🌿<br>Chihiro.N | 20:30 ~ 21:30<br>Basic 🌿<br>Rin.Y             | 20:30 ~ 21:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Chihiro.N  |

| 07/25                                      | 07/26                                                  | 07/27                                      | 07/28 | 07/29                                         | 07/30                                   | 07/31                                                  |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 金                                          | 土                                                      | 日                                          | 月     | 火                                             | 水                                       | 木                                                      |
| 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Chihiro.N  | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>aika.K             | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Spine<br>Chihiro.N |       | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🌿<br>Rin.Y             | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 🌿<br>Uki.S  |                                                        |
| 12:00 ~ 13:00<br>Waist 🌿<br>aika.K         | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning 🌿<br>Chihiro.N |                                            |       | 12:00 ~ 13:00<br>Release & Strength<br>aika.K | 12:30 ~ 14:30<br>Basic 🌿<br>Uki.S       |                                                        |
| 13:30 ~ 14:30<br>Back & Spine<br>Chihiro.N | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🌿<br>Uki.S                      | 12:30 ~ 13:30<br>Waist 🌿<br>Yuka.F         |       | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Workout<br>aika.K    |                                         |                                                        |
|                                            | 15:00 ~ 16:00<br>Waist 🌿<br>Chihiro.N                  |                                            |       |                                               |                                         |                                                        |
|                                            |                                                        | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Chihiro.N  |       |                                               |                                         |                                                        |
|                                            |                                                        |                                            |       |                                               |                                         |                                                        |
| 17:30 ~ 18:30<br>Body Balance<br>aika.K    | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Chisaki.S              | 16:30 ~ 17:30<br>Basic 🌿<br>Yuka.F         |       | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm 🌿<br>Uki.S        | 17:30 ~ 18:30<br>Basic 🌿<br>Rin.Y       | 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>aika.K                |
| 19:00 ~ 20:00<br>Back & Arm 🌿<br>Uki.S     |                                                        |                                            |       | 19:00 ~ 20:00<br>Basic 🌿<br>Rin.Y             | 19:00 ~ 20:00<br>Waist 🌿<br>amane.f     | 19:00 ~ 20:00<br>Stretch & Conditioning 🌿<br>Chihiro.N |
| 20:30 ~ 21:30<br>Basic 🌿<br>Rin.Y          |                                                        |                                            |       | 20:30 ~ 21:30<br>Back & Arm 🌿<br>Uki.S        | 20:30 ~ 21:30<br>Body Balance<br>aika.K | 20:30 ~ 21:30<br>Basic 🌿<br>Rin.Y                      |

🌿 : 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。