

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Waist aika.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout aika.K		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Basic Uki.S		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Chihiro.N
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Chihiro.N	12:00 ~ 13:00 Basic Uki.S			12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Chihiro.N	12:30 ~ 13:30 Waist Chihiro.N		12:00 ~ 13:00 Basic Rin.Y
13:30 ~ 14:30 Waist Chihiro.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn aika.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Atsuko.a		13:30 ~ 14:30 Basic Asaka.M			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N
	15:00 ~ 16:00 Basic Rin.Y						
		14:30 ~ 15:30 Basic Uki.S					
17:30 ~ 18:30 Basic Rin.Y	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Atsuko.a	16:30 ~ 17:30 Release & Strength aika.K		17:30 ~ 18:30 Waist Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 jump to burn aika.K	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Basic Uki.S
19:00 ~ 20:00 Back & Arm Atsuko.a				19:00 ~ 20:00 Back & Spine Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 Basic Rin.Y	19:00 ~ 20:00 Back & Spine Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout aika.K
20:30 ~ 21:30 Basic Uki.S				20:30 ~ 21:30 Basic Rin.Y	20:30 ~ 21:30 Release & Strength aika.K	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Atsuko.a	20:30 ~ 21:30 Basic Uki.S

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Basic Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Atsuko.a		10:30 ~ 11:30 Back & Spine Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout aika.K		10:30 ~ 11:30 Waist Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance aika.K
12:00 ~ 13:00 Release & Strength aika.K			12:00 ~ 13:00 Basic Uki.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Atsuko.a		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Chihiro.N	12:00 ~ 13:00 Basic Rin.Y
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Atsuko.a	12:30 ~ 13:30 Waist Chihiro.N		13:30 ~ 14:30 Waist Chihiro.N			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Atsuko.a	13:30 ~ 14:30 Waist aika.K
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg aika.K							15:00 ~ 16:00 Hip & Leg aika.K
	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Chihiro.N						
17:30 ~ 18:30 Body Balance aika.K	16:30 ~ 17:30 Basic Uki.S		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg aika.K	17:30 ~ 18:30 Basic Rin.Y	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Release & Strength aika.K	17:30 ~ 18:30 Basic Rin.Y
			19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 Body Balance aika.K	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Atsuko.a	
			20:30 ~ 21:30 Pilates Workout aika.K	20:30 ~ 21:30 Basic Rin.Y	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Atsuko.a	20:30 ~ 21:30 jump to burn 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。

pilates K 厚木店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/08/07 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌱 Chihiro.N		10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Uki.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Atsuko.a		10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout aika.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Rin.Y
		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 Atsuko.a	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱 Chihiro.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 Atsuko.a	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 Rin.Y	
12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 Uki.S		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌱 Chihiro.N			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Chihiro.N	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Rin.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 Uki.S
						15:00 ~ 16:00 Release & Strength aika.K	
14:30 ~ 15:30 Back & Spine Chihiro.N							14:30 ~ 15:30 Waist 🌱 Rin.Y
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌱 Chihiro.N		17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 Rin.Y	17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 Uki.S	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌱 Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 Uki.S	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱 Atsuko.a	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Uki.S
		19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🌱 Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 Waist 🌱 Rin.Y	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning 🌱 Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 jump to burn aika.K		
		20:30 ~ 21:30 Waist 🌱 Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 Basic 🌱 Uki.S	20:00 ~ 21:30 Back & Arm 🌱 Atsuko.a	20:30 ~ 21:30 Release & Strength aika.K		

pilates K 厚木店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/08/07 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30 jump to burn aika.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌱 Chihiro.N		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Uki.S	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Uki.S
	12:00 ~ 13:00 Release & Strength aika.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 Rin.Y		12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 Rin.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 Atsuko.a	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 Atsuko.a			13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Uki.S	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Rin.Y	12:30 ~ 13:30 jump to burn aika.K
					15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🌱 Chihiro.N	
						14:30 ~ 15:30 Waist 🌱 Rin.Y
	17:30 ~ 18:30 Waist 🌱 Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Body Balance aika.K	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱 Atsuko.a	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌱 aika.K	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout aika.K	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Chihiro.N
	19:00 ~ 20:00 Basic 🌱 Uki.S	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🌱 Uki.S	19:00 ~ 20:00 Back & Spine Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 Basic 🌱 Uki.S		
	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌱 Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 jump to burn aika.K	20:30 ~ 21:30 Waist 🌱 Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 Pilates Workout 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。