	pilates	K 相模大	野店		[11/01	~	11/0	80	1	スケ	ジュー	ール						2025/1	/08	更新										
	11/01		11/02		11/02		11/02		11/02		11/02		11/02		11/02		11/03		11/04			11/05		1	1/06		11/07		11/08		
	±			Ħ		月			火			水			木		金			±											
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30			10:30	~	11:30	10:30	~	11:30			10:30	~	11:30	10:30	~	11:30										
Hip	p&Leg	ı	E	Basic				Hip	&Leg		Вас	k & Arn	n				Basic		Pil	ates Ba	arre										
1	Kotono.	E		uzuka.	N			н	Cotono.E			Maari					Kotono	.E		Haru											
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00	12:00	~	13:00										
V	Waist Hip		Hip&Leg		Hip&Leg		Hip&Leg		Hip & Leg		Hip&Leg		Hip & Leg				Pila	ates Ba	rre	Е	Basic					Waist			Basic		
	suzuka.i	N		Maari					Haru		P	Cotono.E					suzuka	.N		ayumi.c	,										
13:30	~	14:30	14:30	~	15:30			13:30	~	14:30						13:30	~	14:30	13:30	~	14:30										
E	Basic		٧	Vaist				Releas	se&Stre	ength						Ва	ck & Aı	m	Stretch & Conditioning		tioning										
,	Kotono.	E		uzuka.	٧.			K	Cotono.E								Kotono	.E		suzuka.l	N										
15:00	~	16:00	16:30	~	17:30						İ								15:00	~	16:00										
Stretch &	Condi	tioning	Вас	k&Arı	n														,	Waist											
	suzuka.i	N		Maari								close								ayumi.c	,										
						close			close								close														
17:30	~	18:30																	17:30	~	18:30										
Вас	k&Arı	m																		Basic											
	Kotono.	E																		suzuka.l	N										
								18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~ 19:00	18:00	~	19:00													
								Hip	&Leg		v	Vaist		Back	&Arm		Basic														
									Elliy			ayumi.o		E	Elliy		ayumi.	0													
								19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~ 20:30	19:30	~	20:30													
								В	Basic		Releas	se&Str	ength	Hip &	Leg		Waist														
									Elliy		P	Cotono.E		Ko	tono.E		suzuka	.N													
								21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~ 22:00	21:00	~	22:00													
								Bac	k&Arm	1	Е	Basic		Pilate	es Barre	Stretch &	Cond	itioning													
									Elliy			ayumi.o		E	Elliy		ayumi.	0													

pilates K 相模大調	野店	11/09 ~	11/16	スケジュール			2025/11/06 更新
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
Ħ	月	火	*	*	±	±	Ħ
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm		Basic	Release&Strength		Waist	Basic	Release&Strength
Kotono.E		Kotono.E	yun		Elliy	未確定	Kotono.E
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Stretch & Conditioning		Back & Arm	Pilates Barre		Basic	Release&Strength	Waist
Maari		Kotono.E	yun		Elliy	Kotono.E	RIKO.M
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic		Pilates Barre			Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg
Kotono.E		Haru			Maari	Kotono.E	Kotono.E
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Hip & Leg						Basic	Back & Arm
Maari			close			未確定	RIKO.M
	close	close			close		
						17:30 ~ 18:30	
						Hip & Leg	
						Kotono.E	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic	Back & Arm	Waist	Hip & Leg		
		ayumi.o	Kotono.E	ayumi.o	Maari		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Release&Strength	Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm		
		Kotono.E	ayumi.o	Maari	Kotono.E		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Waist	Hip & Leg	Basic	Release&Strength		
		ayumi.o	Kotono.E	ayumi.o	Kotono.E		

	3 K	相模大盟	予店			11/17	~	11/24]	スケジュー	<u>ール</u>						2025/11/06	更
11.	1/17			11/18		11/19		11/20		11/21			11/22		11/23	l	11/24	ı
,	月			火		*		*		±			±		Ħ		月	
10:30 -	~	11:30	10:30	~	11:30					10:30 ~	11:30	10:30	~ 11:30	10:30	~	11:30		
Hip&Leg		Back & Arm		Back & Arm					Basic		Baci	&Arm		Waist				
Koto	tono.E		Elliy			Elliy				ayumi.c	,	к	otono.E		Chihiro	.к		
2:30 -	~	13:30	12:00	~	13:00					12:00 ~	13:00	12:00	~ 13:00	12:30	~	13:30		
Bas	sic		Hip	&Leg						Back & Arr	n	Stretch &	Conditioning		Basic			
suzu	uka.N	ı		Elliy						Kotono.	E	а	yumi.o		suzuka	.N		
			13:30	~	14:30					13:30 ~	14:30	13:30	~ 14:30	14:30	~	15:30		
			٧	Vaist						Release&Str	ength	Hip	&Leg		Waist			
				ayumi.c	•					Kotono.	E	к	otono.E		Chihiro	.K		
												15:00	~ 16:00	16:30	~	17:30		
												В	asic	Stretch	&Cond	litioning		
clo	ose											a	yumi.o		suzuka	.N		
				close		close		close		close							close	,
												17:30	~ 18:30					
												W	/aist					
												С	hihiro.K					
8:00 ~	~	19:00	18:00	~	19:00					18:00 ~	19:00							
Wais	ist		Pila	ates Ba	arre					Waist								
ayumi.o			yume						Chihiro.l	<								
9:30 -	~	20:30	19:30	~	20:30					19:30 ~	20:30		·					
Back & Arm		Basic						Hip & Leg										
Koto	tono.E			ayumi.o						YUKA.I								
1:00 ^	~	22:00	21:00	~	22:00					21:00 ~	22:00							
Bas	sic		Relea	se&Str	ength					Waist								
ayumi.o			yume							Chihiro.								

2025/11/06

pila	tes K	相模大調	野店		ľ	11/2	25	~			1	スケ	ジュ・	ール				
	11/25		11/26			11/27			11/28				11/29		11/30			
	火水			水			木			金			±			Ħ		
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	
Basic			,	Waist						Hip & Leg			Waist			Basic		
ayumi.o			Chihiro.K							Kotono.E			Chihiro.	к	ayumi.o			
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	
Pilates Barre		ı	Basic					Waist			E	Basic		Hip & Leg				
	Haru			ayumi.c)					Chihiro.	.K		ayumi.d	o	Kotono.E			
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	
Stretch & Conditioning									Back & Arm			Hip & Leg			Waist			
	ayumi.d)							-	Kotono.	.E	,	Cotono.	E		ayumi.c		
												15:00	~	16:00	16:30	~	17:30	
												E	Basic		Release&Strength			
				close										0	P	Cotono.	E	
close										close								
												17:30	~	18:30				
												Back & Arm						
												,	Cotono.	E				
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00							
Hij	p&Leo	1	,	Waist		Вас	k & Arr	n	- 1	Basic								
Sae				Chihiro.	к	Kotono.E			ayumi.o									
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30							
Back & Arm			Release&Strength			Basic			Pilates Barre									
	Elliy			yun			ayumi.o	,		yun								
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00							
E	Basic		Pil	ates B	arre	Hip	&Leg	1	١	N aist								
Elliy			yun			Kotono.E			ayumi.o			1						