

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/07	更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg	Basic	Pilates Barre		
			ayumi.o	ayumi.o	Atsuko.a	ayumi.o	Miki.N		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Hip & Leg	Waist spXmas	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
			Miki.N	ayumi.o	Basic	Back & Arm	Waist spXmas		
	13:30 ~ 14:30	Basic	ayumi.o		Miki.N	Kotono.E	ayumi.o		
					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
		close			Back & Arm	Basic	Hip & Leg		
					Atsuko.a	ayumi.o	Miki.N		
						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
						Waist spXmas	Basic		
close						インストラクター未確定	ayumi.o		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Pilates Barre			
			Kotono.E	Kotono.E	ayumi.o	インストラクター未確定			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Pilates Barre	Basic	Release&Strength	Basic			
			Miki.N	TOWA.s	Elli	Miki.N			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Hip & Leg	Release&Strength	Back & Arm	Waist spXmas			
			Kotono.E	Kotono.E	Elli	インストラクター未確定			
		close							

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								12/15	12/16
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	月	火
火	水	木	金	土	日				
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Stretch & Conditioning	Release&Strength	Pilates Barre	Basic		10:30 ~ 11:30	Back & Arm
			ayumi.o	yun	Miki.N	ayumi.o			Atsuko.a
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Back & Arm	Waist spXmas	Basic	Back & Arm		12:00 ~ 13:00	Basic
			Kotono.E	ayumi.o	ayumi.o	Kotono.E			Miki.N
	13:30 ~ 14:30	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	ayumi.o	Waist spXmas	Basic		13:30 ~ 14:30	Hip & Leg
		Miki.N			ayumi.o	Miki.N			Atsuko.a
		close							close
									close
									close
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Release&Strength
									Kotono.E
	Hip & Leg	Basic	Waist spXmas	Basic	Waist spXmas	Basic		19:30 ~ 20:30	Pilates Cardio
	Elli	Hana.S	RIKO.M	TOWA.s					Miki.N
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Pilates Cardio
	Back & Arm	Pilates Barre	Basic	Waist spXmas					
	Kotono.E	Miki.N	ayumi.o	ayumi.o					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Basic
									Kotono.E

⌚ : 体験可能なレッスン  
 ・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。  
 ・レッスン開始時刻別に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。

pilatesK 相模大野店								【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール				2025/12/07 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	月	12/22	12/23	12/24					
水	木	金	土	日	月		火	水	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
10:30 ~ 11:30	Pilates Cardio	Hip & Leg	Back & Arm	Release&Strength	Kotono.E	Kotono.E	Kotono.E	Kotono.E	Miki.N	Kotono.E	Miki.N	Pilates Barre	
Miki.N													
12:30 ~ 13:30	Waist spXmas	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Waist spXmas	ayumi.o	Miki.N	ayumi.o	Miki.N				Back & Arm	
ayumi.o													
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Kotono.E	Kotono.E	Kotono.E	Kotono.E	13:30 ~ 14:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Barre								Back & Arm	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Kotono.E	Hana.S	ayumi.o		18:00 ~ 19:00	Pilates Barre	Basic		
										Miki.N	ayumi.o		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Basic	Pilates Barre	Waist spXmas		19:30 ~ 20:30	Release&Strength	Waist spXmas		
ayumi.o		Miki.N								Elliy	RIKO.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Release&Strength	Hip & Leg	Pilates Cardio		21:00 ~ 22:00	Waist spXmas	Hip & Leg		
Kotono.E		Miki.N								Elliy	ayumi.o		

pilatesK 相模大野店								【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール				12/31	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	月	火	水						
木	金	土	日	月	火	水							
close		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Kotono.E	Miki.N	ayumi.o						
		Back & Arm	Hip & Leg	Basic									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio							
ayumi.o		Miki.N											
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Pilates Cardio	Basic							
Miki.N		ayumi.o											
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Basic	Stretch & Conditioning							
ayumi.o		Miki.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。