

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 Stretch & Conditioning ayumi.o	10:30 ~ 11:30 Basic ayumi.o	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Basic ayumi.o	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Miki.N	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miki.N	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas ayumi.o		12:00 ~ 13:00 Basic Miki.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kotono.E	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas ayumi.o	
	13:30 ~ 14:30 Basic ayumi.o			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Atsuko.a	13:30 ~ 14:30 Basic ayumi.o	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miki.N	
					15:00 ~ 16:00 Waist spXmas インストラクター未確定	16:30 ~ 17:30 Basic ayumi.o	
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kotono.E		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kotono.E	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotono.E		18:00 ~ 19:00 Basic ayumi.o	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre インストラクター未確定		
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Miki.N	19:30 ~ 20:30 Basic TOWA.s		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Elliy	19:30 ~ 20:30 Basic Miki.N		
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotono.E	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kotono.E		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Elliy	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas インストラクター未確定		

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic Miki.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayumi.o	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength yun	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Miki.N	10:30 ~ 11:30 Basic ayumi.o	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Atsuko.a
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kotono.E	12:30 ~ 13:30 Basic Kotono.E		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas ayumi.o	12:00 ~ 13:00 Basic ayumi.o	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Kotono.E		12:00 ~ 13:00 Basic Miki.N
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Miki.N			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning ayumi.o	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Miki.N	14:30 ~ 15:30 Basic ayumi.o		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Atsuko.a
				15:00 ~ 16:00 Basic ayumi.o	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Kotono.E		
				17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Miki.N			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Elliy	18:00 ~ 19:00 Basic Hana.S		18:00 ~ 19:00 Waist spXmas RIKO.M	18:00 ~ 19:00 Basic TOWA.s			18:00 ~ 19:00 Release&Strength Kotono.E
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kotono.E	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Miki.N		19:30 ~ 20:30 Basic ayumi.o	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas ayumi.o			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miki.N
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Elliy	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miki.N		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning ayumi.o	21:00 ~ 22:00 Basic TOWA.s			21:00 ~ 22:00 Basic Kotono.E

👉：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	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miki.N	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kotono.E	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Miki.N	
12:00 ~ 13:30 Waist spXmas ayumi.o		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Miki.N	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning ayumi.o	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas Miki.N		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Miki.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Kotono.E	
close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotono.E	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kotono.E	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Miki.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotono.E	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Waist spXmas ayumi.o	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kotono.E		close		
			17:30 ~ 18:30 Basic ayumi.o	close				
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kotono.E		18:00 ~ 19:00 Basic Hana.S	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning ayumi.o			close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Miki.N	18:00 ~ 19:00 Basic ayumi.o
19:30 ~ 20:30 Basic ayumi.o		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Miki.N	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas ayumi.o	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Elily			19:30 ~ 20:30 Waist spXmas RIKO.M	
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kotono.E		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miki.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Miki.N	close			21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Elily	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ayumi.o

pilatesK 相模大野店

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miki.N	10:30 ~ 11:30 Basic ayumi.o	close	close	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ayumi.o	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kotono.E	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Miki.N			
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Kotono.E	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Miki.N	14:30 ~ 15:30 Waist ayumi.o			
	close	15:00 ~ 16:00 Basic Kotono.E	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning ayumi.o			
		17:30 ~ 18:30 Waist Miki.N				
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning ayumi.o	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Miki.N	close			
	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miki.N	19:30 ~ 20:30 Basic ayumi.o				
	21:00 ~ 22:00 Basic ayumi.o	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 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時間前を切った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。