

pilatesK 厚木店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/14 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Waist spXmas	Back & Spine	Basic 🏊	
	Rin.Y	Atsuko.a		Rin.Y	Chihiro.N	Rin.Y	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Back & Arm 🏊	Body Balance		Basic 🏊	Pilates Workout		
	Atsuko.a	aika.K		aika.K	aika.K		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30	
	Waist spXmas			Release&Strength	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	
	Rin.Y			Rin.Y	Rin.Y	Chihiro.N	
					15:00 ~ 16:00		
					Waist spXmas		
					Chihiro.N		
				14:30 ~ 15:30			
				Leg Lines			
				Chihiro.N			

pilatesK 厚木店

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌟	Basic 🌟		jump to burn	Waist spXmas	Back & Arm 🌟		Stretch & Conditioning	
Atsuko.a	Rin.Y		aika.K	Rin.Y	Atsuko.a		Rin.Y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Back & Spine		Leg Lines	Hip & Leg 🌟			Pilates Workout	
aika.K	Chihiro.N		Chihiro.N	Chihiro.N			aika.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌟			Basic 🌟	Pilates Barre	Release&Strength		Basic 🌟	
Atsuko.a			aika.K	Chihiro.N	Rin.Y		Rin.Y	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		close	close
					Basic 🌟			
					Rin.Y			
					14:30 ~ 15:30			
					Hip & Leg 🌟			
		Atsuko.a						
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	
Stretch & Conditioning 🌟	Hip & Leg 🌟	Pilates Barre	Waist spXmas	Leg Lines	Basic 🌟	Hip & Leg 🌟		
Rin.Y	Atsuko.a	Chihiro.N	Chihiro.N	Chihiro.N	Rin.Y	未定		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00		
Basic 🌟	Body Balance	Waist spXmas	Back & Spine			Back & Arm 🌟		
aika.K	aika.K	Chihiro.N	Chihiro.N			Atsuko.a		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30		
Waist spXmas	Back & Arm 🌟	Pilates Workout	Basic 🌟			Basic 🌟		
Rin.Y	Atsuko.a	aika.K	U.			未定		

🌟：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 厚木店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/14	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist spXmas		Back & Arm 🌱	Waist spXmas			
Atsuko.a		aika.K	Chihiro.N	aika.K		Atsuko.a	Atsuko.a			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Basic 🌱		Release&Strength	Waist spXmas			Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌱			
Rin.Y		Rin.Y	Atsuko.a			Chihiro.N	Chihiro.N			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close	close
		Waist spXmas	jump to burn	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱				
		aika.K	aika.K	Rin.Y		Atsuko.a				
		close	15:00 ~ 16:00			close				
	Back & Spine			close						
	Chihiro.N			close						
	close		14:30 ~ 15:30		close					
		Body Balance		close						
		aika.K								
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Waist spXmas	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Basic 🌱	Release&Strength		Basic 🌱	Pilates Workout			
Rin.Y	Atsuko.a	Chihiro.N	aika.K	Rin.Y		Rin.Y	aika.K			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
jump to burn	Basic 🌱	Leg Lines				Shape up waist	Basic 🌱			
Minami	Rin.Y	Chihiro.N				Chihiro.N	Rin.Y			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Stretch & Conditioning 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱				Stretch & Conditioning 🌱	Leg Lines			
Minami	Rin.Y	Atsuko.a				Rin.Y	aika.K			

pilatesK 厚木店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Body Balance				
	Chihiro.N	Atsuko.a	aika.K				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
	Body Balance	Leg Lines					
	aika.K	aika.K					
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30				
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				
	Chihiro.N	Rin.Y	Atsuko.a				
	close	15:00 ~ 16:00					
		Hip & Leg 🌱					
		Atsuko.a					
		close	14:30 ~ 15:30				
			Basic 🌱				
	Rin.Y						
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				16:30 ~ 17:30
Back & Spine	jump to burn	Release&Strength	Pilates Workout				
Chihiro.N	aika.K	aika.K	aika.K				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
Waist spXmas	Release&Strength						
Atsuko.a	Rin.Y						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Pilates Barre	Waist 🌱						
Chihiro.N	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。