pilatesK 厚木店	i	ľ	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	±	日	月
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	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 <mark>↓</mark>	
	Rin.Y		close	Rin.Y	Rin.Y	Chihiro.N	
			ciose		15:00 ~ 16:00		
					Waist spXmas		
		close			Chihiro.N		
close	close	Close		close		14:30 ~ 15:30 Leg Lines	close
Close	ciose			Ciose		209 200	Ciose
					close	Chihiro.N	
					5,555		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	
	Leg Lines	Waist spXmas	Stretch & Conditioning	Back & Arm 🔰	Body Balance	Waist spXmas	
	aika.K	Rin.Y	Chihiro.N	Kotono.E	aika.K	Rin.Y	
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
	Back & Arm 🔰	Release&Strength	Hip & Leg <mark></mark> ∮	Pilates Barre			
	Atsuko.a	aika.K	Atsuko.a	Chihiro.N			
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
	jump to burn	Basic 🔰	Back & Spine	Hip & Leg 🔰			
	aika.K	Rin.Y	Chihiro.N	Kotono.E			

pilatesK 厚木	店				ľ	12/0)9	~	12/1	6]	スケジ	ュール				
12/09		12/1	0		12/11		12/12			12/13		12/	14	12/15		12/16	
火		水			*		金			±		E		月		火	
10:30 ~ 11:	:30	10:30 ~	11:30			10:30	~ 11	1:30	10:30	~ 1	1:30	10:30 ~	11:30		10:30	~	11:30
Hip & Leg ♥		Basic	¥			jum	p to burn		Wais	t spXma	ıs	Back &	Arm 🔰		Stretch &	Condit	ioning 🄰
Atsuko.a		Rin.\	′				aika.K			Rin.Y		Atsu	ko.a			Rin.Y	
12:00 ~ 13:	:00	12:30 ~	13:30			12:00	~ 13	3:00	12:00	~ 1	3:00				12:00	~	13:00
Release&Strengt	:h	Back & S	Spine			Le	eg Lines		Hip	& Leg 🔰					Pilate	es Wor	kout
aika.K		Chihiro	o.N			С	hihiro.N		CI	nihiro.N						aika.K	
13:30 ~ 14:	:30]		13:30	~ 14	4:30	13:30	~ 1	4:30	12:30 ^	13:30		13:30	~	14:30
Back & Arm 🤰						В	asic 🔰		Pilat	es Barr	е	Release&Strength			Basic 🔰		
Atsuko.a					-1		aika.K		CI	nihiro.N		Rir	.Y		Rin.Y		
				'	close				15:00	~ 1	6:00			1			
						Ва	asic 🔰										
		clos	•							Rin.Y							
close							close			:lose		Hip & l	.eg 🔰	close	,	close	
17:30 ~ 18:	:30	17:30 ~	18:30	17:30	~ 18:30	17:30	~ 18	3:30	17:30	~ 1	8:30	16:30 ^	17:30		17:30	~	18:30
Stretch & Conditioning	ng 🔰	Hip & Le	g 🔰	Pila	tes Barre	Wais	st spXmas	3	Le	g Lines		Basi	c 🔰		Hip	&Leg	¥
Rin.Y		Atsuko	o.a	С	hihiro.N	С	hihiro.N		CI	nihiro.N		Rir	.Y			未定	
19:00 ~ 20:	:00	19:00 ~	20:00	19:00	~ 20:00	19:00	~ 20	0:00						1	19:00	~	20:00
Basic 🔰		Body Ba	lance	Wais	st spXmas	Вас	ck & Spine								Baci	k & Arn	n 🔰
aika.K		aika.l			hihiro.N		hihiro.N								A	Atsuko.a	ı
20:30 ~ 21:	:30	20:30 ~	21:30	20:30	~ 21:30	20:30	~ 2	1:30							20:30	~	21:30
Waist spXmas		Back & A	rm 🔰	Pilate	es Workout	В	asic 🔰								В	asic 🔰	
Rin.Y	Rin.Y Atsuko.a		o.a		aika.K	U.										未定	

[●] は検可能レッスン・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はれる場合は、1時間前と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。

pilatesK 厚木店		ľ	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	*	金	±	Ш	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	
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	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30		
		Waist spXmas	jump to burn	Basic 🔰		Hip & Leg 🔰		
	close	aika.K	aika.K	Rin.Y		Atsuko.a		
	ciose		15:00 ~ 16:00					
			Back & Spine				close	
close			Chihiro.N					
ciose		close	close	Body Balance alka.K	close	close	alose	
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	<u> </u>			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	

Waist spXmas Release&Strength Atsuko.a Rin.Y	pilatesK 厚木店		ľ	12/25 ~	12/31	スケジュール	
10:30 ~ 11:30 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chibiro N	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
Shape up waist Back & Arm Body Balance Chihiro N	木	金	金 ±		月	火	水
12:00 ~ 13:00 12:00 ~ 13:00							
12:00 ~ 13:00 12:00 ~ 13:00		Chihiro.N	Atsuko.a	aika.K			
Close							
13:30 \(\times \) 14:30 13:30 \(\times \) 14:30 12:30 \(\times \) 13:30 Back & Arm Basic Hip & Leg Chihiro N Rim.Y Altsuko.a 14:30 \(\times \) 15:30 Rim.Y Altsuko.a 14:30 \(\times \) 15:30 Rim.Y Close Close Close Rim.Y Close Rim.Y		Body Balance	Leg Lines				
Close Back & Arm		aika.K	aika.K				
Close Chihiro N Rin.Y Atsuko.a 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg J Atsuko.a 14:30 ~ 15:30 Basic J Close Rin.Y Chihiro N Back & Spine Jump to burn Release & Strength Pilates Workout aika.K Aika		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30			
15:00 \(\times \) 16:00		Back & Arm 🔰	Basic 🔰	Hip & Leg ⊌			
15:00 ~ 16:00 Hip&Leg	close	Chihiro.N		Atsuko.a			
14:30 ~ 15:30 Basic							
Close Clos			Atsuko.a				
Close Rin.Y				14:30 ~ 15:30		close	
17:30 \(\simeq \) 18:30 17:30 \(\simeq \) 17:30 Back & Spine		close		Basic 🔰	close		close
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 ■			close	Rin.Y			
Back & Spine jump to burn Release&Strength Pilates Workout Chihiro.N aika.K aika.K 19:00 ~ 20:00 19:00 ~ 20:00 Waist spXmas Release&Strength Alsuko.a Rin.Y 20:30 ~ 21:30 20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Waist ■							
Chihiro.N 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	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30			
19:00 ~ 20:00	Back & Spine	jump to burn	Release&Strength	Pilates Workout			
Waist spXmas Release&Strength Atsuko.a Rin.Y 20:30 ~ 21:30 20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Waist Waist Pilates Barre Waist ■	Chihiro.N aika.K		aika.K	aika.K			
Atsuko.a Rin.Y 20:30 ~ 21:30	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
20:30 ~ 21:30 20:30 ~ 21:30 Pilates Barre	Waist spXmas	Release&Strength					
Pilates Barre Waist 🔰	Atsuko.a	Rin.Y					
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Chihiro.N Rin.Y	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。 ・ご予約されたリッスンをキャンセルされる場合は、1時間前窓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。