



pilatesK 厚木店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Back & Arm		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Basic	Waist	
Chihiro.N	Misaki.Y		Misaki.Y	Chihiro.N		Rin.Y	Rin.Y	
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist			Shape up waist	Waist		Hip & Leg	Back & Arm	
Rin.Y			Chihiro.N	Rin.Y		Atsuko.a	SHIORI.O	
13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Leg Lines	Basic		Basic	Back & Spine		Waist	Shape up waist	
Chihiro.N	Rin.Y		Rin.Y	Chihiro.N		Rin.Y	Chihiro.N	
15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	
Stretch & Conditioning			Back & Arm	Hip & Leg			Basic	
Chihiro.N			Misaki.Y	Chihiro.N			SHIORI.O	
close	14:30 ~ 15:30	close	close	close	close	close	close	close
	Waist							
	Rin.Y							
17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic	Hip & Leg		Waist	Release&Strength		Waist	Pilates Barre	Leg Lines
Rin.Y	Misaki.Y		Rin.Y	Rin.Y		Rin.Y	SHIORI.O	Chihiro.N
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
			Pilates Barre	Basic		Release&Strength	Back & Arm	
			Chihiro.N	U.		Rin.Y	Atsuko.a	
						20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
						Hip & Leg	Basic	
						Miki.N	SHIORI.O	

pilatesK 厚木店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre		Basic 🌈	Shape up waist		Stretch & Conditioning 🌈	Back & Arm 🌈	
SHIORI.O		SHIORI.O	Chihiro.N		Rin.Y	SHIORI.O	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Release&Strength	Basic 🌈		Back & Arm 🌈	Basic 🌈	
		Rin.Y	SHIORI.O		Atsuko.a	Rin.Y	
12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌈		Pilates Barre			Basic 🌈	Waist 🌈	
Atsuko.a		SHIORI.O			Rin.Y	Rin.Y	
						15:00 ~ 16:00	
						Back & Spine	
						Chihiro.N	
14:30 ~ 15:30							close
Basic 🌈							
SHIORI.O							
16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Waist 🌈		Back & Arm 🌈	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Waist 🌈	Pilates Barre	
Atsuko.a		Atsuko.a	Atsuko.a	Rin.Y	Atsuko.a	SHIORI.O	
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
		Stretch & Conditioning 🌈	Back & Arm 🌈	Shape up waist	Basic 🌈		
		Rin.Y	Atsuko.a	Yuina	SHIORI.O		
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
		Hip & Leg 🌈	Release&Strength	Back & Arm 🌈	Hip & Leg 🌈		
		Atsuko.a	Rin.Y	Yuina	SHIORI.O		

 : 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。