



| pilatesK 厚木店           |               | 【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール |                |                        |       |                  |                | 2025/12/23 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         | SHIORLO        |               |
| 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              |       |                  | SHIORLO        |               |
| 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            | SHIORLO        | 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           | SHIORLO        |               |

| 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。