

| 【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール |       |                      |                |               |               |                  |               | 2020/01/20 | 更新 |
|--------------------------|-------|----------------------|----------------|---------------|---------------|------------------|---------------|------------|----|
| 02/01                    | 02/02 | 02/03                | 02/04          | 02/05         | 02/06         | 02/07            | 02/08         |            |    |
| 日                        | 月     | 火                    | 水              | 木             | 金             | 土                | 日             |            |    |
| 10:30 ~ 11:30            |       | 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30  |               | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30 |            |    |
| Release&Strength         |       | jump to burn         | Basic          |               |               |                  |               |            |    |
| Kotono.E                 |       | Miki.N               | Kotono.E       |               |               |                  |               |            |    |
| 12:30 ~ 13:30            |       | 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30  |               |               |                  |               |            |    |
| Waist                    |       | Basic                | Pilates Cardio |               |               |                  |               |            |    |
| ayumi.o                  |       | Elliy                | Miki.N         |               |               |                  |               |            |    |
| 14:30 ~ 15:30            |       | 13:30 ~ 14:30        |                |               |               |                  |               |            |    |
| Basic                    |       | Hip&Leg              |                |               |               |                  |               |            |    |
| Kotono.E                 |       | Miki.N               |                |               |               |                  |               |            |    |
| 16:30 ~ 17:30            |       | close                | close          | close         | close         | close            | close         |            |    |
| Hip&Leg                  |       |                      |                |               |               |                  |               |            |    |
| ayumi.o                  |       |                      |                |               |               |                  |               |            |    |
| 18:00 ~ 19:00            |       | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00 |            |    |
| Basic                    |       | Stretch&Conditioning |                | Back&Arm      |               | Basic            |               |            |    |
| ayumi.o                  |       | ayumi.o              |                | Elliy         |               | Elliy            |               |            |    |
| 19:30 ~ 20:30            |       | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30 |            |    |
| Back&Arm                 |       | Basic                |                | Hip&Leg       |               | jump to burn     |               |            |    |
| Elliy                    |       | Miki.N               |                | ayumi.o       |               | Kotono.E         |               |            |    |
| 21:00 ~ 22:00            |       | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00 |            |    |
| Waist                    |       | Hip&Leg              |                | Basic         |               | Release&Strength |               |            |    |
| ayumi.o                  |       | ayumi.o              |                | Elliy         |               | Elliy            |               |            |    |

| 【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール |       |                      |               |                  |                |               |                  | 02/15 | 02/16 |
|--------------------------|-------|----------------------|---------------|------------------|----------------|---------------|------------------|-------|-------|
| 02/09                    | 02/10 | 02/11                | 02/12         | 02/13            | 02/14          | 02/15         | 02/16            |       |       |
| 月                        | 火     | 水                    | 木             | 金                | 土              | 日             | 月                |       |       |
| 10:30 ~ 11:30            |       | 10:30 ~ 11:30        |               |                  | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30    |       |       |
| Release&Strength         |       | Waist                |               |                  | Pilates Cardio | Waist         | Back&Arm         |       |       |
| Kotono.E                 |       | ayumi.o              |               |                  | Miki.N         | ayumi.o       | Kotono.E         |       |       |
| 12:00 ~ 13:00            |       | 12:00 ~ 13:00        |               |                  | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30    |       |       |
| Pilates Cardio           |       | Back&Arm             |               |                  | Waist          | Basic         | Hip&Leg          |       |       |
| Miki.N                   |       | Kotono.E             |               |                  | ayumi.o        | Elliy         | Miki.N           |       |       |
| 13:30 ~ 14:30            |       | 13:30 ~ 14:30        |               |                  | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30    |       |       |
| Basic                    |       | Hip&Leg              |               |                  | Basic          | Hip&Leg       | Release&Strength |       |       |
| Kotono.E                 |       | ayumi.o              |               |                  | Miki.N         | ayumi.o       | Kotono.E         |       |       |
| 15:00 ~ 16:00            |       | jump to burn         |               |                  | 15:00 ~ 16:00  | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30    |       |       |
| Kotono.E                 |       |                      |               |                  |                |               |                  |       |       |
| close                    | close |                      |               | close            | close          |               |                  | close |       |
| 17:30 ~ 18:30            |       | Stretch&Conditioning |               |                  | 17:30 ~ 18:30  | Basic         |                  |       |       |
| ayumi.o                  |       |                      |               |                  | Elliy          |               |                  |       |       |
| 18:00 ~ 19:00            |       |                      | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00 |                  |       |       |
| Hip&Leg                  |       |                      | Waist         |                  | Hip&Leg        |               |                  |       |       |
| Elliy                    |       |                      | Elliy         |                  | Kotono.E       |               |                  |       |       |
| 19:30 ~ 20:30            |       |                      |               | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30 |                  |       |       |
| Basic                    |       |                      |               | Pilates Cardio   |                | Basic         |                  |       |       |
| ayumi.o                  |       |                      |               | Miki.N           |                | ayumi.o       |                  |       |       |
| 21:00 ~ 22:00            |       |                      |               | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00 |                  |       |       |
| Back&Arm                 |       |                      |               | Release&Strength |                | jump to burn  |                  |       |       |
| Elliy                    |       |                      |               | Elliy            |                | 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 相模大野店     |                    |  |  | 【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール   |   |               |               | 2026/01/20 更新 |   |
|--------------------|--------------------|--|--|--|---|---------------|---------------|---------------|---|
| 02/17              | 02/18              | 02/19  | 02/20  | 02/21  | 02/22   | 02/23         | 02/24         | 月             | 火   |
| 火<br>10:30 ~ 11:30 | 水<br>10:30 ~ 11:30 | 木<br>Back&Arm<br>Kotono.E<br>Basic<br>ayumi.o<br>Pilates Cardio<br>Kotono.E<br>close | 金<br>Basic<br>Kotono.E<br>Hip&Leg<br>Miki.N<br>close   | 土<br>Waist<br>Elliy<br>Basic<br>Miki.N<br>Release&Strength<br>Elliy<br>close | 日<br>jump to burn<br>Miki.N<br>Hip&Leg<br>ayumi.o<br>Back & Arm<br>Elliy<br>close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30   |
| 12:00 ~ 13:00      | 12:30 ~ 13:30      | Basic<br>ayumi.o<br>Pilates Cardio<br>Kotono.E<br>close                              | Hip&Leg<br>Miki.N<br>close                             | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00   | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00   |
| 13:30 ~ 14:30      |                    |  |  | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30   | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 | 13:30 ~ 14:30 | Hip&Leg<br>Elliy<br>close                                     |
| 18:00 ~ 19:00      | 18:00 ~ 19:00      | Basic<br>Elliy<br>Waist<br>ayumi.o<br>Hip&Leg<br>Elliy                               | Back&Arm<br>Elliy<br>Basic<br>Miki.N<br>Waist<br>Elliy | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | jump to burn<br>Miki.N<br>Basic<br>ayumi.o<br>Waist<br>Miki.N |
| 19:30 ~ 20:30      | 19:30 ~ 20:30      | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30   |
| 21:00 ~ 22:00      | 21:00 ~ 22:00      | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00   |

| pilatesK 相模大野店     |  |   |   | 【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール |               |               |  |
|--------------------|--|---|---|--------------------------|---------------|---------------|--|
| 02/25              | 02/26  | 02/27   | 02/28   |                          |               |               |  |
| 水<br>10:30 ~ 11:30 | 木<br>Back&Arm<br>Elliy<br>Basic<br>Kotono.E<br>close | 金<br>Stretch & Conditioning<br>ayumi.o<br>Pilates Cardio<br>Miki.N<br>Basic<br>ayumi.o<br>close | 土<br>Waist<br>ayumi.o<br>Basic<br>Kotono.E<br>Hip&Leg<br>ayumi.o<br>close | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30 | 13:30 ~ 14:30 | Pilates Cardio<br>Miki.N<br>jump to burn<br>Kotono.E |
| 12:30 ~ 13:30      |  | 12:00 ~ 13:00   | 12:00 ~ 13:00   | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30 | 15:00 ~ 16:00 |  |
| 18:00 ~ 19:00      | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | Basic<br>ayumi.o<br>Waist<br>Miki.N                  |
| 19:30 ~ 20:30      | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | Basic<br>ayumi.o<br>Waist<br>Miki.N                  |
| 21:00 ~ 22:00      | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | Basic<br>ayumi.o<br>Waist<br>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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。  
レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合があります。  
※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。