

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		close	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30				
Release&Strength			jump to burn		Basic			Waist		Hip&Leg		Basic						
Kotono.E			Miki.N		Kotono.E			Miki.N		ayumi.o		Kotono.E						
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30						
Waist			Basic		Pilates Cardio			Back&Arm		Release&Strength		Stretch & Conditioning						
ayumi.o			Elliy		Miki.N			Kotono.E		Elliy		ayumi.o						
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30						
Basic			Hip&Leg			Pilates Cardio		Waist		jump to burn								
Kotono.E			Miki.N			Miki.N		ayumi.o		Kotono.E								
16:30 ~ 17:30			close	close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30								
Hip&Leg		Basic					Waist											
ayumi.o		Kotono.E					ayumi.o											
close	close	close					close	close	close	close	close							
												17:30 ~ 18:30						
												Back&Arm						
												Elliy						
					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				
			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										
Waist		Hip&Leg		Basic		Release&Strength												
ayumi.o		ayumi.o		Elliy		Elliy												

スケジュール

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
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	
	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		
	close	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		jump to burn				Release&Strength		Basic
		Kotono.E				Kotono.E		Miki.N
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
	Stretch&Conditioning	Basic		close				
	ayumi.o	Elliy						
	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						
Basic	Pilates Cardio	Basic						
ayumi.o	Miki.N	ayumi.o						
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 週間前までにお願いしております。
・レッスン開始時刻 1 時間前を切った後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、翌月の予約可能枠が 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	
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	
Back&Arm	Basic		Waist	Basic	jump to burn		Basic	
Kotono.E	Kotono.E		Elly	Elly	Miki.N		Elly	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic	Hip&Leg		Basic	Hip&Leg	Waist		Stretch&Conditioning	
ayumi.o	Miki.N		Miki.N	ayumi.o	ayumi.o		ayumi.o	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pilates Cardio			Release&Strength	Back&Arm	Basic		Hip&Leg	
Kotono.E			Elly	Elly	Miki.N		Elly	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Stretch&Conditioning		Hip&Leg	
					ayumi.o		ayumi.o	
					17:30 ~ 18:30		close	
Waist								
ayumi.o								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic			Back&Arm	Basic	Waist		jump to burn	
Elly	Elly	Elly	ayumi.o	Miki.N				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist	Basic	jump to burn	Hip&Leg	Basic				
ayumi.o	Miki.N	Miki.N	Miki.N	ayumi.o				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00			
Hip&Leg	Waist	Back&Arm	Basic		Waist			
Elly	Elly	Elly	ayumi.o		Miki.N			

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	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm		Stretch&Conditioning	Waist
Elly		ayumi.o	ayumi.o
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic		Pilates Cardio	Basic
Kotono.E		Miki.N	Kotono.E
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic	Hip&Leg
		ayumi.o	ayumi.o
		close	15:00 ~ 16:00
	Pilates Cardio		
	Miki.N		
	17:30 ~ 18:30		
	jump to burn		
	Kotono.E		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Basic	Release&Strength	Back&Arm	
ayumi.o	Elly	Kotono.E	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Back&Arm	Waist	
Miki.N	Kotono.E	Miki.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch&Conditioning	Basic	Hip&Leg	
ayumi.o	Elly	Kotono.E	

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは時間前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。