



pilatesK 厚木店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/16 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		
Basic 🇯🇵		Release&Strength	Pre Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵		
SHIORI.O		Rin.Y	Chihiro.N		SHIORI.O	SHIORI.O	Atsuko.a		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
		Pilates Barre	jump to burn		Back & Spine	Waist 🇯🇵			
		SHIORI.O	Rin.Y		Chihiro.N	Rin.Y			
12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		
Stretch & Conditioning 🇯🇵		Basic 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵		
Chihiro.N		Rin.Y			SHIORI.O	SHIORI.O	Chihiro.N		
					close	15:00 ~ 16:00			
						Stretch & Conditioning 🇯🇵			
						Rin.Y			
14:30 ~ 15:30						14:30 ~ 15:30			
Back & Arm 🇯🇵						Hip & Leg 🇯🇵			
SHIORI.O						Atsuko.a			
16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		
Shape up waist		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Spine		
Chihiro.N		MOMOKA.K	SHIORI.O	CHIHARU	Rin.Y	Rin.Y	Chihiro.N		
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
		Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Shape up waist				
		SHIORI.O	Rin.Y	Rin.Y	Chihiro.N				
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
		Body Balance	Back & Arm 🇯🇵	Leg Lines	jump to burn				
		MOMOKA.K	SHIORI.O	CHIHARU	Rin.Y				

pilatesK 厚木店		【 02/09 ~ 02/16 】 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	
	Waist	Waist		Body Balance	Back & Spine	Basic		
	Rin.Y	Rin.Y		Nanami.N	Chihiro.N	SHIORI.O		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Leg Lines	Back & Arm		jump to burn	Hip & Leg			
	Chihiro.N	SHIORI.O		Rin.Y	Atsuko.a			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		
	Stretch & Conditioning	Release&Strength		Basic	Pilates Barre	Shape up waist		
	Rin.Y	Rin.Y		Rin.Y	Chihiro.N	Chihiro.N		
		15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00			
		Basic			Basic			
		Rin.Y			Rin.Y			
						14:30 ~ 15:30		
						Release&Strength		
						SHIORI.O		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		
	Hip & Leg	Pilates Barre		Pilates Workout	Waist	Back & Arm		
	SHIORI.O	SHIORI.O		Nanami.N	Atsuko.a	Chihiro.N		
	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
	Pilates Barre			Back & Spine	Back & Arm			
	Chihiro.N			Chihiro.N	Atsuko.a			
	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
	Basic			Waist	Hip & Leg			
	SHIORI.O			Rin.Y	Atsuko.a			

 : 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。

pilatesK 厚木店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/16 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	
Basic 🇲🇵		Leg Lines				Back & Spine		Back & Arm 🇲🇵		Pilates Barre				Hip & Leg 🇲🇵	
SHIORI.O		Chihiro.N				Chihiro.N		Chihiro.N		SHIORI.O				SHIORI.O	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00						12:00 ~ 13:00	
Waist 🇲🇵		Back & Spine				Hip & Leg 🇲🇵		Release&Strength						Leg Lines	
Rin.Y		Chihiro.N				Chihiro.N		SHIORI.O						Chihiro.N	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		12:30 ~ 13:30				13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🇲🇵						Basic 🇲🇵		Pre Basic 🇲🇵		Back & Arm 🇲🇵				Basic 🇲🇵	
SHIORI.O						SHIORI.O		Chihiro.N		ryoka				SHIORI.O	
close						close		15:00 ~ 16:00							
				Hip & Leg 🇲🇵											
		Chihiro.N													
								14:30 ~ 15:30							
										Basic 🇲🇵					
										SHIORI.O					
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		16:30 ~ 17:30				17:30 ~ 18:30	
jump to burn		Release&Strength		Waist 🇲🇵		Pilates Barre		Basic 🇲🇵		Release&Strength				Pilates Barre	
Rin.Y		Rin.Y		Rin.Y		SHIORI.O		SHIORI.O		SHIORI.O				SHIORI.O	
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00								19:00 ~ 20:00	
Back & Arm 🇲🇵		Basic 🇲🇵		Hip & Leg 🇲🇵		Shape up waist						Pre Basic 🇲🇵			
Chihiro.N		SHIORI.O		Atsuko.a		Chihiro.N						Chihiro.N			
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30								20:30 ~ 21:30	
Pre Basic 🇲🇵		jump to burn		Basic 🇲🇵		Back & Arm 🇲🇵								Back & Spine	
Chihiro.N		Rin.Y		Rin.Y		SHIORI.O								Chihiro.N	

pilatesK 厚木店		【 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
Shape up waist		Basic 🌿	Release&Strength
Chihiro.N		Rin.Y	Rin.Y
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pre Basic 🌿		Release&Strength	Basic 🌿
Chihiro.N		Rin.Y	SHIORI.O
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Pilates Barre	Leg Lines
		SHIORI.O	Chihiro.N
		close	15:00 ~ 16:00
	Waist 🌿		
	Rin.Y		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre
Rin.Y	Chihiro.N	Atsuko.a	SHIORI.O
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Pilates Barre	jump to burn	Back & Arm 🌿	
SHIORI.O	Rin.Y	SHIORI.O	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Stretch & Conditioning 🌿	Shape up waist	Waist 🌿	
Rin.Y	Chihiro.N	Atsuko.a	

 : 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。