

pilatesK 厚木店		【 02/01 ~ 02/08 】		スケジュール		2026/01/30 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			close	close	15:00 ~ 16:00	
							Stretch&Conditioning	
							Rin.Y	
14:30 ~ 15:30		close			close	close	close	14:30 ~ 15:30
Back&Arm								Hip&Leg
SHIORI.O								Atsuko.a
		close			close	close	close	
16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	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		Waist	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			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	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		
	Hip & Leg	Pilates Barre	Basic	jump to burn	Waist	Back & Arm		
	SHIORI.O	SHIORI.O	Rin.Y	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
 ・クラスの個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 週間前までにお申し込みしております。
 ・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		2026/01/30 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	close	15:00 ~ 16:00		
		Hip & Leg					
		Chihiro.N					
					14:30 ~ 15:30		
					Basic		
					SHIORI.O		
		17:30 ~ 18:30			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	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		

・休職可能レッスン
 ・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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄にキャンセルは可能となります。
 ※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。