

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2020/01/30	更新	
pilatesK 厚木店	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	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				
Stretch & Conditioning		Pilates Barre	jump to burn		Back & Spine	Waist				
Chihiro.N		SHIORI.O	Rin.Y		Chihiro.N	Rin.Y				
12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30			
Basic		Rin.Y			Hip&Leg	Back & Arm	Pre Basic			
SHIORI.O					SHIORI.O	SHIORI.O	Chihiro.N			
14:30 ~ 15:30	close	close	close		15:00 ~ 16:00	Stretch & Conditioning				
Back & Arm					Rin.Y			14:30 ~ 15:30		
SHIORI.O								Hip&Leg		
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	Rin.Y	Chihiro.N		
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	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	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Body Balance		Back & Arm	Leg Lines	jump to burn						
MOMOKA.K		SHIORI.O	CHIHARU	Rin.Y						

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16	
pilatesK 厚木店	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			
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		Basic		Basic						
		Rin.Y		Rin.Y						
close	close			close					close	
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					

*休講可能レッスン

*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。

*レッスン開始時間 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。

【 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 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Basic SHIORI.O	金 Leg Lines Chihiro.N	土 Back & Spine Chihiro.N	日 Back & Arm Chihiro.N	月 Pilates Barre SHIORI.O		10:30 ~ 11:30	Hip & Leg SHIORI.O
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Waist Rin.Y	Back & Spine Chihiro.N	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30		Hip & Leg SHIORI.O	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30	Basic SHIORI.O
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	jump to burn Rin.Y	Release & Strength Rin.Y	17:30 ~ 18:30	Waist Rin.Y	Pilates Barre SHIORI.O	Basic SHIORI.O	16:30 ~ 17:30	Pilates Barre SHIORI.O
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Back & Arm Chihiro.N	Basic SHIORI.O	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Hip & Leg Atsuko.a	Shape up waist Chihiro.N		19:00 ~ 20:00
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Pre Basic Chihiro.N	jump to burn Rin.Y	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Basic Rin.Y	Back & Arm SHIORI.O	16:30 ~ 17:30	Pre Basic Chihiro.N
									20:30 ~ 21:30
									Back & Spine Chihiro.N

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30	木 Shape up waist Chihiro.N	金 Basic Rin.Y	土 Release & Strength Rin.Y				
12:30 ~ 13:30	Pre Basic Chihiro.N	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
17:30 ~ 18:30	Waist Rin.Y	17:30 ~ 18:30	Pre Basic Chihiro.N	Hip & Leg Atsuko.a	Hip & Leg Atsuko.a	Pilates Barre SHIORI.O	Pilates Barre SHIORI.O
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning Rin.Y	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	jump to burn Chihiro.N	jump to burn Chihiro.N	Shape up waist Atsuko.a	Shape up waist 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。
※毎回外キヤンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。