

pilatesK 厚木店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 更新
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
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	
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		jump to burn	Basic 🌱	Shape up waist	
Chihiro.N		Rin.Y	SHIORI.O		Rin.Y	Rin.Y	Chihiro.N	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
		Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
		Mana.N	SHIORI.O		SHIORI.O	SHIORI.O		
12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30	
Waist 🌱		Release&Strength			Release&Strength	Pilates Workout	Back & Arm 🌱	
Mana.N		Rin.Y			Rin.Y	Rin.Y	Chihiro.N	
		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
							Waist 🌱	
							Mana.N	
14:30 ~ 15:30							close	14:30 ~ 15:30
Stretch & Conditioning 🌱		Waist 🌱						
Chihiro.N		Mana.N						
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		
Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		
Chihiro.N	SHIORI.O	Rin.Y	SHIORI.O	Mana.N	SHIORI.O	Chihiro.N		
close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close		
	Pilates Barre	Basic 🌱	Pilates Workout	Hip & Leg 🌱				
	SHIORI.O	Rin.Y	Rin.Y	SHIORI.O				
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
	jump to burn	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱				
	Rin.Y	Mana.N	SHIORI.O	SHIORI.O				

pilatesK 厚木店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール					
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
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 🌱	Back & Spine		Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	
	Mana.N	Chihiro.N		Chihiro.N	Mana.N	Rin.Y	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		
	Chihiro.N	Rin.Y		SHIORI.O	Chihiro.N		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30	
	Shape up waist			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
	Chihiro.N			Chihiro.N	SHIORI.O	SHIORI.O	
	close			close	15:00 ~ 16:00		
					Release&Strength		
					SHIORI.O		
					close	14:30 ~ 15:30	
						Pilates Workout	
				Rin.Y			
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Pilates Barre	
	Rin.Y	Mana.N	SHIORI.O	SHIORI.O	Chihiro.N	SHIORI.O	
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	
Back & Arm 🌱	Release&Strength	Shape up waist	Waist 🌱				
Chihiro.N	SHIORI.O	Chihiro.N	Mana.N				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Pilates Workout	Basic 🌱	Pre Basic 🌱	Pilates Barre				
Rin.Y	SHIORI.O	Chihiro.N	SHIORI.O				

🌱：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 厚木店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/14 更新							
03/17		03/18		03/19		03/20		03/21		03/22		03/23		03/24	
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	
Hip & Leg 🌱		Waist 🌱				Waist 🌱		Stretch & Conditioning 🌱		Waist 🌱				Stretch & Conditioning 🌱	
SHIORI.O		Mana.N				Mana.N		Rin.Y		Mana.N				Rin.Y	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00						12:00 ~ 13:00	
Pilates Workout		Back & Spine				Release&Strength		Back & Arm 🌱						Basic 🌱	
Rin.Y		Chihiro.N				Rin.Y		SHIORI.O						SHIORI.O	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		12:30 ~ 13:30				13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌱						Basic 🌱		Pilates Barre		Release&Strength				jump to burn	
SHIORI.O						Rin.Y		SHIORI.O		Rin.Y				Rin.Y	
close						15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00						close	
				Waist 🌱		Basic 🌱									
				Mana.N		Rin.Y									
				close		close		14:30 ~ 15:30							
								Waist 🌱							
								Mana.N							
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30					
Pre Basic 🌱		Basic 🌱		Back & Spine		jump to burn		Release&Strength		Basic 🌱		Back & Arm 🌱			
Chihiro.N		Rin.Y		Chihiro.N		Rin.Y		Rin.Y		Rin.Y		SHIORI.O			
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		close		close		close		19:00 ~ 20:00			
Stretch & Conditioning 🌱		Waist 🌱		Pre Basic 🌱								Waist 🌱			
Rin.Y		Mana.N		Chihiro.N								Mana.N			
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30								20:30 ~ 21:30			
Shape up waist		jump to burn		Waist 🌱								Pilates Barre			
Chihiro.N		Rin.Y		Mana.N								SHIORI.O			

pilatesK 厚木店		【 03/25 ~ 03/31 】			スケジュール		
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist		Back & Spine	Release&Strength	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	
Chihiro.N		Chihiro.N	SHIORI.O	Chihiro.N		Chihiro.N	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	
Hip&Leg 🌱		Waist 🌱	Pilates Barre			Waist 🌱	
SHIORI.O		Mana.N	Chihiro.N	close		Mana.N	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			12:30 ~ 13:30	13:30 ~ 14:30
		Shape up waist	Basic 🌱			Waist 🌱	Pilates Barre
		Chihiro.N	SHIORI.O			Mana.N	Chihiro.N
		close	15:00 ~ 16:00			close	close
	Back & Arm 🌱						
Chihiro.N							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30		
Release&Strength	Pre Basic 🌱	Pilates Barre	Shape up waist	Waist 🌱	Basic 🌱		
Rin.Y	Chihiro.N	SHIORI.O	Chihiro.N	Mana.N	Rin.Y		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00		
Basic 🌱	Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🌱			Hip & Leg 🌱		
Rin.Y	Rin.Y	Chihiro.N			SHIORI.O		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30		
Waist 🌱	Back & Spine	Back & Arm 🌱			jump to burn		
Mana.N	Chihiro.N	SHIORI.O			Rin.Y		

🌱 : 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時間前を切つ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。