

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2020/02/20 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 Hip & Leg Chihiro.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg SHIORI.O	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Chihiro.N	
12:00 ~ 13:30 Waist Mana.N		12:00 ~ 13:00 Waist Mana.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm SHIORI.O		12:00 ~ 13:00 Basic SHIORI.O	12:00 ~ 13:00 Back & Arm SHIORI.O		
14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N		13:30 ~ 14:30 Release & Strength Rin.Y			13:30 ~ 14:30 Release & Strength Rin.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Rin.Y	15:00 ~ 16:00 Waist Mana.N	14:30 ~ 15:30 Waist Mana.N
16:30 ~ 17:30 Back & Spine Chihiro.N		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Rin.Y		17:30 ~ 18:30 Basic SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Waist Mana.N	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg SHIORI.O	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N
close		19:00 ~ 20:00 Pilates Barre SHIORI.O	19:00 ~ 20:00 Basic Rin.Y		19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Rin.Y	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg SHIORI.O	close	close
		20:30 ~ 21:30 jump to burn Rin.Y	20:30 ~ 21:30 Waist Mana.N		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg SHIORI.O	20:30 ~ 21:30 Back & Arm SHIORI.O		

【 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 Waist Mana.N	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Chihiro.N	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Waist Mana.N	10:30 ~ 11:30 Basic Rin.Y	close
	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Chihiro.N	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Rin.Y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm SHIORI.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Chihiro.N		
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Chihiro.N			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Chihiro.N	13:30 ~ 14:30 Basic SHIORI.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg SHIORI.O	
					15:00 ~ 16:00 Release & Strength SHIORI.O		
						14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Rin.Y	

・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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/20 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 Hip & Leg SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Waist Mana.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist Mana.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Rin.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn miku.I	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Rin.Y	
12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Rin.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Chihiro.N		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rin.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm SHIORI.O			12:00 ~ 13:00 Basic SHIORI.O	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm SHIORI.O			13:30 ~ 14:30 Basic Rin.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre SHIORI.O	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Rin.Y		13:30 ~ 14:30 jump to burn Rin.Y	
close	close		15:00 ~ 16:00 Waist Mana.N	15:00 ~ 16:00 Basic Rin.Y				
					14:30 ~ 15:30 Back & Arm miku.I			
17:30 ~ 18:30 Pre Basic Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Basic Rin.Y		17:30 ~ 18:30 Back & Spine Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 jump to burn Rin.Y	17:30 ~ 18:30 Waist Mana.N		16:30 ~ 17:30 Basic Rin.Y	17:30 ~ 18:30 Back & Arm SHIORI.O
19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Rin.Y	19:00 ~ 20:00 Waist Mana.N		19:00 ~ 20:00 Pre Basic Chihiro.N	close	close		close	19:00 ~ 20:00 Waist Mana.N
20:30 ~ 21:30 Shape up waist Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 jump to burn Rin.Y		20:30 ~ 21:30 Waist Mana.N					20:30 ~ 21:30 Pilates Barre 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 Shape up waist Chihiro.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chihiro.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chihiro.N	
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg SHIORI.O		12:00 ~ 13:00 Waist Mana.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Chihiro.N			12:00 ~ 13:00 Waist Mana.N	
close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Chihiro.N	13:30 ~ 14:30 Basic SHIORI.O	12:30 ~ 13:30 Waist Mana.N		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Chihiro.N	
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Chihiro.N				
			close	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Chihiro.N			
17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rin.Y		17:30 ~ 18:30 Pre Basic Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Chihiro.N		16:30 ~ 17:30 Waist Mana.N	17:30 ~ 18:30 Basic Rin.Y
19:00 ~ 20:00 Basic Rin.Y		19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Rin.Y	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Chihiro.N	close		close	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg SHIORI.O
20:30 ~ 21:30 Waist Mana.N		20:30 ~ 21:30 Back & Spine Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 Back & Arm SHIORI.O				20:30 ~ 21:30 jump to burn Rin.Y

・休職可能レッスン  
 ・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週間前までにお申し込みをお願いします。  
 ・レッスンの開始時刻1週間前までのご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。