

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning		Waist	jump to burn	Hip & Leg		Hip & Leg	Pilates Barre
ayumi.o		ayumi.o	Kotono.E	MISAKI.T		ayumi.o	Elly
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		Hip & Leg	Pre Basic	Back & Arm		Basic	Pilates Cardio
mai.T		mai.T	Elly	ayumi.o		TOWA.s	Miki.N
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Back & Arm	Waist	Basic		Waist	
		ayumi.o	Miki.N	MISAKI.T		ayumi.o	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
Hip & Leg	Stretch & Conditioning						
		17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm					
		ayumi.o					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Pre Basic	Release&Strength			Basic	Waist	
Kotono.E	Elly	Elly			TOWA.s	ayumi.o	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist	Pilates Barre	Pilates Cardio	close	close	Back & Arm	Pre Basic	
ayumi.o	Miki.N	Kotono.E			Elly	Elly	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Hip & Leg	Basic			Pilates Barre	Stretch & Conditioning	
Kotono.E	Elly	Elly		Elly	ayumi.o		

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Pre Basic	Waist	Basic		Waist	Hip & Leg	
	Elly	Elly	TOWA.s		ayumi.o	Miki.N	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn		Back & Arm	Basic	
	Kotono.E	ayumi.o	Kotono.E		ayumi.o	ayumi.o	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Release&Strength	Pilates Barre	Basic		Pre Basic	Release&Strength	
	Elly	Elly	TOWA.s		Elly	Elly	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	15:00 ~ 16:00	
Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio		Back & Arm			
ayumi.o	Kotono.E	Miki.N		ayumi.o			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
Stretch & Conditioning	Stretch & Conditioning		Pilates Barre	Waist			
ayumi.o	ayumi.o		Miki.N	Elly			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	
Back & Arm	Hip & Leg						18:00 ~ 19:00
Kotono.E	ayumi.o						Pilates Cardio
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						MISAKI.T
Basic	Waist	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30	
TOWA.s	ayumi.o					Hip & Leg	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					ayumi.o	
jump to burn	Basic					21:00 ~ 22:00	
Kotono.E	Kotono.E					Basic	
						MISAKI.T	

🟢：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週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 相模大野店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Miki.N	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Waist AYUMLF	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Elly	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Elly	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miki.N	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Elly	12:00 ~ 13:00 Waist Elly	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Elly		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miki.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm ayumi.o		12:00 ~ 13:00 Waist Miki.N	
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Miki.N	13:30 ~ 14:30 Basic TOWA.s	14:30 ~ 15:30 Waist AYUMLF		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Elly	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Elly		13:30 ~ 14:30 Basic TOWA.s	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayumi.o	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Elly	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Elly		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kotono.E	18:00 ~ 19:00 Basic Kotono.E		18:00 ~ 19:00 jump to burn Kotono.E	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ayumi.o
19:30 ~ 20:30 Basic Elly	17:30 ~ 18:30 jump to burn Kotono.E	close		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kotono.E	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Miki.N		19:30 ~ 20:30 Waist ayumi.o	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Elly
21:00 ~ 22:00 Waist ayumi.o	close			21:00 ~ 22:00 jump to burn Mio.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotono.E		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kotono.E	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning ayumi.o

pilatesK 相模大野店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Pre Basic Elly	10:30 ~ 11:30 Back & Arm ayumi.o	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Basic Kotono.E	close
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning ayumi.o	12:00 ~ 13:00 Basic Elly		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miki.N	12:00 ~ 13:00 Waist ayumi.o	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Elly	14:30 ~ 15:30 Waist ayumi.o		13:30 ~ 14:30 Basic Kotono.E	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotono.E	
15:00 ~ 16:00 Basic TOWA.s	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Elly		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Elly	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg ayumi.o	
17:30 ~ 18:30 Waist ayumi.o	close		18:00 ~ 19:00 Waist Elly	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ayumi.o	
close			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miki.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm ayumi.o	
close	close		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Miki.N	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Elly	

👉 : 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。