

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

●：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 厚木店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/28 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 SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SHIORI.O	close	10:30 ~ 11:30 Waist Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SHIORI.O	
12:00 ~ 13:00 Waist Mana.N	12:00 ~ 13:00 Basic Mana.N			12:00 ~ 13:00 Basic Mana.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Rin.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg SHIORI.O	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm SHIORI.O	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rin.Y	12:30 ~ 13:30 Waist Mana.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm SHIORI.O			13:30 ~ 14:30 Pre Basic Chihiro.N	
close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength SHIORI.O			close	close		close	close
	close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg SHIORI.O						
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Rin.Y	17:30 ~ 18:30 Waist Mana.N	16:30 ~ 17:30 Basic Mana.N		17:30 ~ 18:30 Shape up waist Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Basic Mana.N		17:30 ~ 18:30 Waist Mana.N	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Chihiro.N
19:00 ~ 20:00 Basic Mana.N	close	close		19:00 ~ 20:00 Hip & Leg SHIORI.O	19:00 ~ 20:00 Back & Arm SHIORI.O		19:00 ~ 20:00 Hip & Leg SHIORI.O	19:00 ~ 20:00 Waist Mana.N
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Rin.Y				20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 Waist Mana.N		20:30 ~ 21:30 Pilates Barre SHIORI.O	20:30 ~ 21:30 Basic Mana.N

pilatesK 厚木店

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