

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/19 更新

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

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

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

・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

【 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 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 Stretch & Conditioning Chihiro.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			close	close		15:00 ~ 16:00 Waist Mana.N	
close	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Chihiro.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			
close	close		close	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Chihiro.N		close	19:00 ~ 20:00 Basic Mana.N
				20:30 ~ 21:30 Waist Mana.N			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。
 ・レッスン開始時間1時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に引当り制限されます。