

pilatesK 厚木店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/05/12 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist	Pre Basic	Basic	Waist	Hip & Leg	Back & Arm		Stretch & Conditioning
Mana.N	Chihiro.N	Mana.N	Mana.N	SHIORI.O	SHIORI.O		Chihiro.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Back & Spine	Pilates Barre		Release&Strength	Pre Basic	Basic		Pilates Workout
Chihiro.N	SHIORI.O		SHIORI.O	Chihiro.N	Mana.N		Mai.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Shape up waist	Basic	Back & Arm	Hip & Leg		Pre Basic
Chihiro.N	Chihiro.N	Chihiro.N	Mana.N	SHIORI.O	SHIORI.O		Chihiro.N
close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close
	Hip & Leg		Hip & Leg	Back & Spine	Release&Strength		
	SHIORI.O		SHIORI.O	Chihiro.N	SHIORI.O		
	close	14:30 ~ 15:30	close	close	close		
		Waist					
		Mana.N					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic	Release&Strength	Back & Arm	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Barre	Back & Spine
Mana.N	SHIORI.O	Chihiro.N	SHIORI.O	Chihiro.N	Mana.N	Chihiro.N	Chihiro.N
19:00 ~ 20:00						19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip & Leg						Pilates Workout	Release&Strength
SHIORI.O						Akane	Rin.Y
20:30 ~ 21:30						20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back & Arm						Pre Basic	jump to burn
SHIORI.O						Chihiro.N	Rin.Y

pilatesK 厚木店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Release&Strength	Waist		Back & Arm	Hip & Leg		Back & Arm	Hip & Leg	
SHIORI.O	Chihiro.N		Chihiro.N	SHIORI.O		Chihiro.N	Rin.Y	
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist			Stretch & Conditioning	Shape up waist		Hip & Leg	Release&Strength	
Chihiro.N			Chihiro.N	Chihiro.N		SHIORI.O	SHIORI.O	
13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pre Basic	Basic			Pilates Barre			Stretch & Conditioning	jump to burn
Chihiro.N	SHIORI.O			SHIORI.O			Chihiro.N	Rin.Y
15:00 ~ 16:00								15:00 ~ 16:00
Back & Arm						Pilates Barre		
SHIORI.O						SHIORI.O		
close	14:30 ~ 15:30		close	close	close	close	close	
	Back & Arm							
	Chihiro.N							
17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Hip & Leg	Pilates Barre		Hip & Leg	Waist	Stretch & Conditioning	Release&Strength	Basic	
SHIORI.O	SHIORI.O		Chihiro.N	Mana.N	Chihiro.N	SHIORI.O	SHIORI.O	
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	
			Basic	Pilates Barre	Pre Basic	Waist		
			SHIORI.O	SHIORI.O	Chihiro.N	Mana.N		
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
			Release&Strength	Basic	Back & Spine	Basic		
			SHIORI.O	Mana.N	Chihiro.N	Mana.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。

