



pilatesK 厚木店

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/14 更新

| 05/17  | 05/18 | 05/19   | 05/20  | 05/21 | 05/22  | 05/23  | 05/24                            |                                  |
|--|-------|---|--|-------|--|--|----------------------------------|----------------------------------|
| 日  | 月     | 火   | 水  | 木     | 金  | 土  | 日                                |                                  |
| 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Mana.N             | close | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>SHIORI.O    | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Spine<br>Chihiro.N           | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip&Leg<br>SHIORI.O           | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>Chihiro.N             | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Nanaha |                                  |
| 12:30 ~ 13:30<br>Shape up waist<br>Chihiro.N |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Mana.N              | 12:30 ~ 13:30<br>Stretch&Conditioning<br>Chihiro.N |       | 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>SHIORI.O  | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Chihiro.N        |                                  |                                  |
| 14:30 ~ 15:30<br>Hip&Leg<br>Chihiro.N        |       | 13:30 ~ 14:30<br>Back&Arm<br>SHIORI.O         |  |       | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>SHIORI.O     | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch&Conditioning<br>Chihiro.N | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Mana.N |                                  |
| 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Mana.N             |       | 17:30 ~ 18:30<br>Release&Strength<br>SHIORI.O | 17:30 ~ 18:30<br>Back&Arm<br>SHIORI.O              |       | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Mana.N               | 17:30 ~ 18:30<br>Pre Basic<br>Chihiro.N            | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Nanaha | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Mana.N |
| close  |       | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>Mana.N              | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Mana.N                   |       | 19:00 ~ 20:00<br>Pilates Workout<br>Rin.Y      | 19:00 ~ 20:00<br>Back&Arm<br>Chihiro.N             | close                            | close                            |
|  |       | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>Mana.N              | 20:30 ~ 21:30<br>Hip&Leg<br>SHIORI.O               |       | 20:30 ~ 21:30<br>Stretch&Conditioning<br>Rin.Y | 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>Nanaha                   |                                  |                                  |
|  |       |   |  |       |  |  |                                  |                                  |

pilatesK 厚木店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

| 05/25 | 05/26  | 05/27 | 05/28 | 05/29 | 05/30 | 05/31   |                                  |                                  |
|-------|--|-------|-------|-------|-------|---|----------------------------------|----------------------------------|
| 月     | 火  | 水     | 木     | 金     | 土     | 日   |                                  |                                  |
| close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Mana.N                   | close | close | close | close | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Chihiro.N  |                                  |                                  |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg<br>Chihiro.N              |       |       |       |       | 12:30 ~ 13:30<br>Release&Strength<br>SHIORI.O |                                  |                                  |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Nanaha                   |       |       |       |       | 14:00 ~ 15:00<br>Back&Spine<br>Chihiro.N      | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Mana.N |                                  |
|       | 15:00 ~ 16:00<br>Stretch&Conditioning<br>Chihiro.N |       |       |       |       | 15:30 ~ 16:30<br>Basic<br>Mana.N              |                                  |                                  |
|       | 17:30 ~ 18:30<br>Shape up waist<br>Chihiro.N       |       |       |       |       | 17:30 ~ 18:30<br>Hip&Leg<br>SHIORI.O          | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Mana.N | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Nanaha |
|       | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>Mana.N                   |       |       |       |       | 19:00 ~ 20:00<br>Back&Arm<br>SHIORI.O         |                                  | close                            |
|       | 20:30 ~ 21:30<br>Release&Strength<br>SHIORI.O      |       |       |       |       | 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>Nanaha              |                                  |                                  |
|       |  |       |       |       |       |   |                                  |                                  |

・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ください。  
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルは尚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。