

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

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Waist Nanaha.Y	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Basic Mana.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist Mana.N	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Chihiro.N	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Chihiro.N		12:00 ~ 13:00 Waist Nanaha.Y	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Chihiro.N			12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Chihiro.N	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm SHIORI.O			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre SHIORI.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg SHIORI.O	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Chihiro.N		13:30 ~ 14:30 Basic Mana.N	
				15:00 ~ 16:00 Waist Nanaha.Y				
					14:30 ~ 15:30 Waist Mana.N			
17:30 ~ 18:30 Waist Nanaha.Y	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg SHIORI.O		17:30 ~ 18:30 Basic Mana.N	17:30 ~ 18:30 Back & Arm SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Release&Strength SHIORI.O		16:30 ~ 17:30 Back & Arm Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Chihiro.N
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 Basic Mana.N		19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Rin.Y	19:00 ~ 20:00 Waist Mana.N	close		close	19:00 ~ 20:00 Pre Basic Chihiro.N
20:30 ~ 21:30 Shape up waist Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 Back & Arm SHIORI.O		20:30 ~ 21:30 Waist Nanaha.Y	20:30 ~ 21:30 Basic Mana.N				20:30 ~ 21:30 Waist Nanaha.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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/15 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
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
Pre Basic		Hip & Leg	Waist	Pilates Barre		Pre Basic	Stretch & Conditioning
Chihiro.N		SHIORI.O	Mana.N	SHIORI.O		Chihiro.N	Chihiro.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Pilates Workout	Hip & Leg			Back & Arm	Pilates Barre
Mana.N		Akane	Chihiro.N			Chihiro.N	Chihiro.N
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30	
		Back & Arm	Basic	Hip & Leg		Release&Strength	
		Akane	Mana.N	SHIORI.O		SHIORI.O	
			15:00 ~ 16:00				
		Back & Spine					
		Chihiro.N					
			14:30 ~ 15:30				
			Basic				
			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	
Release&Strength	Waist	Pilates Barre	Basic	Waist	Hip & Leg	Back & Arm	
SHIORI.O	Mana.N	SHIORI.O	Mana.N	Mana.N	SHIORI.O	SHIORI.O	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Waist	Basic	Release&Strength			Shape up waist	Basic	
Mana.N	Mana.N	SHIORI.O			Chihiro.N	Mana.N	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg	Back & Arm	Pre Basic			Basic	Waist	
SHIORI.O	SHIORI.O	Chihiro.N			SHIORI.O	Mana.N	

pilatesK 厚木店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
	Basic	Back & Arm	Hip & Leg		Back & Arm
	Mana.N	Wakana.O	SHIORI.O		Wakana.O
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00
	Back & Arm	Waist			Basic
	Miu.T	Mana.N			Mana.N
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30
	Waist	Hip & Leg	Back & Arm		Waist
	Mana.N	SHIORI.O	Wakana.O		Mana.N
		15:00 ~ 16:00			
	Basic				
	Mana.N				
		14:30 ~ 15:30			
		Pilates Barre			
		SHIORI.O			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	
Hip & Leg	Shape up waist	Back & Arm	Basic	Shape up waist	
Chihiro.N	Chihiro.N	Miu.T	SHIORI.O	Chihiro.N	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00	
Waist	Back & Arm			Back & Arm	
Mana.N	Wakana.O			Miu.T	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	
Back & Spine	Stretch & Conditioning			Release&Strength	
Chihiro.N	Chihiro.N			SHIORI.O	

👉 : 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。