

| pilates K 横浜店  |                  | 【 10/01 ~ 10/08 】 |                |                  | スケジュール |                  |                | 2025/09/14 | 更新 |
|----------------|------------------|-------------------|----------------|------------------|--------|------------------|----------------|------------|----|
| 10/01          | 10/02            | 10/03             | 10/04          | 10/05            | 10/06  | 10/07            | 10/08          |            |    |
| 水              | 木                | 金                 | 土              | 日                | 月      | 火                | 水              |            |    |
| 10:30 ~ 11:30  | 10:00 ~ 11:00    | 10:30 ~ 11:30     | 10:00 ~ 11:00  | 10:00 ~ 11:00    | close  | 10:00 ~ 11:00    | 10:30 ~ 11:30  |            |    |
| Pilates Barre  | Hip & Leg 🏊      | Waist 🏊           | Shape up waist | Basic 🏊          |        | Leg Lines        | jump to burn   |            |    |
| yuki           | Reika.A          | Karin.A           | Nozomi.K       | Karin.A          |        | natsuko          | yuki           |            |    |
| 12:00 ~ 13:00  | 11:30 ~ 12:30    | 12:00 ~ 13:00     | 11:30 ~ 12:30  | 11:30 ~ 12:30    |        | 11:30 ~ 12:30    | 12:00 ~ 13:00  |            |    |
| Pilates Cardio | Power up Control | Reset Flow        | Basic 🏊        | jump to burn     |        | Pilates Barre    | Hip & Leg 🏊    |            |    |
| Rika           | Rika             | Reika.A           | Karin.A        | yuki             |        | yuki             | Karin.A        |            |    |
| 13:30 ~ 14:30  | 13:00 ~ 14:00    | 13:30 ~ 14:30     | 13:00 ~ 14:00  | 13:00 ~ 14:00    |        | 13:00 ~ 14:00    | 13:30 ~ 14:30  |            |    |
| Back & Spine   | Back & Arm 🏊     | Basic 🏊           | Back & Arm 🏊   | Power up Control |        | Body Balance     | Hip Punch      |            |    |
| yuki           | Reika.A          | Karin.A           | Reika.A        | natsuko          |        | natsuko          | yuki           |            |    |
|                | 14:30 ~ 15:30    |                   | 14:30 ~ 15:30  | 14:30 ~ 15:30    |        | 14:30 ~ 15:30    |                |            |    |
|                | jump to burn     |                   | Hip & Leg 🏊    | Waist 🏊          |        | Shape up waist   |                |            |    |
|                | Rika             |                   | Nozomi.K       | Karin.A          |        | yuki             |                |            |    |
|                |                  |                   | 16:00 ~ 17:00  | 16:00 ~ 17:00    |        |                  |                |            |    |
|                |                  |                   | Waist 🏊        | Hip Punch        |        |                  |                |            |    |
|                |                  |                   | Karin.A        | yuki             |        |                  |                |            |    |
|                |                  |                   | 17:30 ~ 18:30  | 17:30 ~ 18:30    |        |                  |                |            |    |
|                |                  |                   | Reset Flow     | Pilates Cardio   |        |                  |                |            |    |
|                |                  |                   | Reika.A        | natsuko          |        |                  |                |            |    |
| 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00     | 19:00 ~ 20:00  |                  |        | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00  |            |    |
| Waist 🏊        | Back & Spine     | Hip Punch         | Pilates Barre  |                  |        | Back & Arm 🏊     | Advance        |            |    |
| Karin.A        | natsuko          | yuki              | Nozomi.K       |                  |        | Reika.A          | Rika           |            |    |
| 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30     |                |                  |        | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30  |            |    |
| jump to burn   | Reset Flow       | Back & Arm 🏊      |                |                  |        | Power up Control | Basic 🏊        |            |    |
| Rika           | yuki             | Reika.A           |                |                  |        | natsuko          | Karin.A        |            |    |
| 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00     |                |                  |        | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00  |            |    |
| Hip & Leg 🏊    | Leg Lines        | Body Balance      |                |                  |        | Reset Flow       | Animal Stretch |            |    |
| Karin.A        | natsuko          | yuki              |                |                  |        | Reika.A          | Rika           |            |    |

| pilates K 横浜店  |                          | 【 10/09 ~ 10/16 】 |                 |               | スケジュール                   |                  |                | 2025/09/14 | 更新 |
|----------------|--------------------------|-------------------|-----------------|---------------|--------------------------|------------------|----------------|------------|----|
| 10/09          | 10/10                    | 10/11             | 10/12           | 10/13         | 10/14                    | 10/15            | 10/16          |            |    |
| 木              | 金                        | 土                 | 日               | 月             | 火                        | 水                | 木              |            |    |
| 10:00 ~ 11:00  | 10:30 ~ 11:30            | 10:00 ~ 11:00     | 10:00 ~ 11:00   | 10:00 ~ 11:00 | 10:00 ~ 11:00            | 10:30 ~ 11:30    | 10:00 ~ 11:00  |            |    |
| Basic 🏊        | Stretch & Conditioning 🏊 | Body Balance      | Pilates Workout | Back & Arm 🏊  | Basic 🏊                  | Release&Strength | Animal Stretch |            |    |
| Reika.A        | Rika                     | yuriko.K          | natsuko         | yuriko.K      | Reika.A                  | Minami           | Rika           |            |    |
| 11:30 ~ 12:30  | 12:00 ~ 13:00            | 11:30 ~ 12:30     | 11:30 ~ 12:30   | 11:30 ~ 12:30 | 11:30 ~ 12:30            | 12:00 ~ 13:00    | 11:30 ~ 12:30  |            |    |
| Pilates Cardio | Basic 🏊                  | Power up Control  | Waist 🏊         | Reset Flow    | Power up Control         | Basic 🏊          | Hip & Leg 🏊    |            |    |
| Rika           | Karin.A                  | yuriko.K          | Karin.A         | yuriko.K      | natsuko                  | Karin.A          | Reika.A        |            |    |
| 13:00 ~ 14:00  | 13:30 ~ 14:30            | 13:00 ~ 14:00     | 13:00 ~ 14:00   | 13:00 ~ 14:00 | 13:00 ~ 14:00            | 13:30 ~ 14:30    | 13:00 ~ 14:00  |            |    |
| Back & Arm 🏊   | Animal Stretch           | Hip & Leg 🏊       | Reset Flow      | Advance       | Reset Flow               | Pilates Workout  | Body Balance   |            |    |
| Reika.A        | Rika                     | Karin.A           | Reika.A         | natsuko       | Reika.A                  | Minami           | Rika           |            |    |
| 14:30 ~ 15:30  |                          | 14:30 ~ 15:30     | 14:30 ~ 15:30   | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30            |                  | 14:30 ~ 15:30  |            |    |
| Back & Spine   |                          | jump to burn      | Leg Lines       | Basic 🏊       | Leg Lines                |                  | Basic 🏊        |            |    |
| Rika           |                          | yuki              | natsuko         | Karin.A       | natsuko                  |                  | Reika.A        |            |    |
|                |                          | 16:00 ~ 17:00     | 16:00 ~ 17:00   | 16:00 ~ 17:00 |                          |                  |                |            |    |
|                |                          | Back & Arm 🏊      | Basic 🏊         | Hip & Leg 🏊   |                          |                  |                |            |    |
|                |                          | Reika.A           | Karin.A         | Reika.A       |                          |                  |                |            |    |
|                |                          | 17:30 ~ 18:30     | 17:30 ~ 18:30   | 17:30 ~ 18:30 |                          |                  |                |            |    |
|                |                          | Pilates Cardio    | Back & Spine    | Hip Punch     |                          |                  |                |            |    |
|                |                          | Rika              | Reika.A         | natsuko       |                          |                  |                |            |    |
| 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00            | 19:00 ~ 20:00     |                 | 19:00 ~ 20:00 | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00  |            |    |
| Leg Lines      | Basic 🏊                  | Basic 🏊           |                 | Waist 🏊       | Pilates Cardio           | Pilates Barre    | Hip & Leg 🏊    |            |    |
| natsuko        | Nozomi.K                 | Karin.A           |                 | Karin.A       | Rika                     | yuki             | Karin.A        |            |    |
| 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30            |                   |                 |               | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30  |            |    |
| Pilates Barre  | Release&Strength         |                   |                 |               | Back & Spine             | Hip Punch        | Body Balance   |            |    |
| yuki           | Rika                     |                   |                 |               | Reika.A                  | Rika             | yuki           |            |    |
| 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00            |                   |                 |               | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00  |            |    |
| Hip & Leg 🏊    | Shape up waist           |                   |                 |               | Stretch & Conditioning 🏊 | Back & Arm 🏊     | Basic 🏊        |            |    |
| natsuko        | Nozomi.K                 |                   |                 |               | Rika                     | yuki             | Karin.A        |            |    |

🏊：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時間前を切つての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。

pilates K 横浜店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/14

更新

| 10/17          | 10/18            | 10/19                    | 10/20          | 10/21          | 10/22           | 10/23            | 10/24                    |
|----------------|------------------|--------------------------|----------------|----------------|-----------------|------------------|--------------------------|
| 金              | 土                | 日                        | 月              | 火              | 水               | 木                | 金                        |
| 10:30 ~ 11:30  | 10:00 ~ 11:00    | 10:00 ~ 11:00            | 10:30 ~ 11:30  | 10:00 ~ 11:00  | 10:30 ~ 11:30   | 10:00 ~ 11:00    | 10:30 ~ 11:30            |
| Back & Arm 🌱   | Power up Control | Advance                  | Body Balance   | Hip & Leg 🌱    | Basic 🌱         | Waist 🌱          | Hip Punch                |
| Reika.A        | yuriko.K         | yuki                     | natsuko        | Karin.A        | Karin.A         | Karin.A          | Rika                     |
| 12:00 ~ 13:00  | 11:30 ~ 12:30    | 11:30 ~ 12:30            | 12:00 ~ 13:00  | 11:30 ~ 12:30  | 12:00 ~ 13:00   | 11:30 ~ 12:30    | 12:00 ~ 13:00            |
| Shape up waist | Body Balance     | Basic 🌱                  | jump to burn   | Shape up waist | Waist 🌱         | Basic 🌱          | Hip & Leg 🌱              |
| natsuko        | yuriko.K         | Karin.A                  | yuki           | natsuko        | Karin.A         | Reika.A          | Reika.A                  |
| 13:30 ~ 14:30  | 13:00 ~ 14:00    | 13:00 ~ 14:00            | 13:30 ~ 14:30  | 13:00 ~ 14:00  | 13:30 ~ 14:30   | 13:00 ~ 14:00    | 13:30 ~ 14:30            |
| Hip & Leg 🌱    | Back & Spine     | Stretch & Conditioning 🌱 | Pilates Barre  | Basic 🌱        | Leg Lines       | Hip & Leg 🌱      | Advance                  |
| Reika.A        | Reika.A          | Rika                     | natsuko        | Karin.A        | natsuko         | Karin.A          | Rika                     |
|                | 14:30 ~ 15:30    | 14:30 ~ 15:30            |                | 14:30 ~ 15:30  |                 | 14:30 ~ 15:30    |                          |
|                | Hip Punch        | Pilates Cardio           |                | Back & Spine   |                 | Reset Flow       |                          |
|                | natsuko          | yuki                     |                | natsuko        |                 | Reika.A          |                          |
|                | 16:00 ~ 17:00    | 16:00 ~ 17:00            |                |                |                 |                  |                          |
|                | Basic 🌱          | Hip & Leg 🌱              |                |                |                 |                  |                          |
|                | Reika.A          | Karin.A                  |                |                |                 |                  |                          |
|                | 17:30 ~ 18:30    | 17:30 ~ 18:30            |                |                |                 |                  |                          |
|                | Shape up waist   | Animal Stretch           |                |                |                 |                  |                          |
|                | yuki             | Rika                     |                |                |                 |                  |                          |
| 18:00 ~ 19:00  | 19:00 ~ 20:00    |                          | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00            |
| Waist 🌱        | Leg Lines        |                          | Reset Flow     | Body Balance   | jump to burn    | Power up Control | Stretch & Conditioning 🌱 |
| natsuko        | natsuko          |                          | Reika.A        | yuki           | natsuko         | Rika             | Rika                     |
| 19:30 ~ 20:30  |                  |                          | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30            |
| Basic 🌱        |                  |                          | Pilates Cardio | Hip & Leg 🌱    | Pilates Workout | Advance          | Shape up waist           |
| Karin.A        |                  |                          | yuki           | Reika.A        | Rika            | yuki             | natsuko                  |
| 21:00 ~ 22:00  |                  |                          | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00            |
| jump to burn   |                  |                          | Basic 🌱        | Pilates Barre  | Waist 🌱         | Release&Strength | Leg Lines                |
| natsuko        |                  |                          | Reika.A        | yuki           | natsuko         | Rika             | natsuko                  |

pilates K 横浜店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/14

更新

| 10/25            | 10/26            | 10/27 | 10/28            | 10/29          | 10/30                    | 10/31            |
|------------------|------------------|-------|------------------|----------------|--------------------------|------------------|
| 土                | 日                | 月     | 火                | 水              | 木                        | 金                |
| 10:00 ~ 11:00    | 10:00 ~ 11:00    |       | 10:00 ~ 11:00    | 10:30 ~ 11:30  | 10:00 ~ 11:00            | 10:30 ~ 11:30    |
| Pilates Cardio   | Power up Control |       | Pilates Cardio   | Back & Spine   | Leg Lines                | Pilates Barre    |
| yuriko.K         | yuriko.K         |       | Reika.A          | yuki           | natsuko                  | yuki             |
| 11:30 ~ 12:30    | 11:30 ~ 12:30    |       | 11:30 ~ 12:30    | 12:00 ~ 13:00  | 11:30 ~ 12:30            | 12:00 ~ 13:00    |
| Hip & Leg 🌱      | Back & Arm 🌱     |       | Release&Strength | Hip & Leg 🌱    | Waist 🌱                  | Back & Arm 🌱     |
| yuriko.K         | yuriko.K         |       | Minami           | Reika.A        | Karin.A                  | Reika.A          |
| 13:00 ~ 14:00    | 13:00 ~ 14:00    |       | 13:00 ~ 14:00    | 13:30 ~ 14:30  | 13:00 ~ 14:00            | 13:30 ~ 14:30    |
| Waist 🌱          | Basic 🌱          |       | Back & Arm 🌱     | Basic 🌱        | Pilates Workout          | Waist 🌱          |
| yuki             | yuriko.K         |       | Reika.A          | Reika.A        | natsuko                  | yuki             |
| 14:30 ~ 15:30    | 14:30 ~ 15:30    |       | 14:30 ~ 15:30    |                | 14:30 ~ 15:30            |                  |
| Release&Strength | Pilates Barre    |       | Basic 🌱          |                | Hip & Leg 🌱              |                  |
| Rika             | yuki             |       | Minami           |                | Karin.A                  |                  |
| 16:00 ~ 17:00    | 16:00 ~ 17:00    |       |                  |                |                          |                  |
| jump to burn     | Waist 🌱          |       |                  |                |                          |                  |
| yuki             | Karin.A          |       |                  |                |                          |                  |
| 17:30 ~ 18:30    | 17:30 ~ 18:30    |       |                  |                |                          |                  |
| Pilates Workout  | Hip Punch        |       |                  |                |                          |                  |
| Rika             | yuki             |       |                  |                |                          |                  |
| 19:00 ~ 20:00    |                  |       | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00    |
| Reset Flow       |                  |       | Animal Stretch   | Shape up waist | Advance                  | Hip & Leg 🌱      |
| yuki             |                  |       | Rika             | yuki           | natsuko                  | Karin.A          |
|                  |                  |       | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30    |
|                  |                  |       | Waist 🌱          | Leg Lines      | Stretch & Conditioning 🌱 | Power up Control |
|                  |                  |       | Karin.A          | natsuko        | Rika                     | Rika             |
|                  |                  |       | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00    |
|                  |                  |       | Hip Punch        | Body Balance   | Back & Spine             | Waist 🌱          |
|                  |                  |       | Rika             | natsuko        | Rika                     | Karin.A          |

🌱 : 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時間前を切つての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。