

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Basic	Release&Strength		Waist	Body Balance	Shape up waist	Hip Punch	Back & Arm
yuriko.K	Rika		Karin.A	Rika	yuki	natsuko	yuriko.K
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Power up Control	jump to burn		Power up Control	Basic	Advance	Reset Flow	Pilates Cardio
yuriko.K	natsuko		Rika	Karin.A	natsuko	Reika.A	yuriko.K
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Animal Stretch	Pilates Cardio		Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm	Leg Lines	Hip & Leg
Rika	Rika		Karin.A	Rika	yuki	natsuko	Reika.A
14:30 ~ 15:30	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 & Arm	Leg Lines		Stretch & Conditioning	Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Pilates Barre	Basic
Reika.A	natsuko		Rika	Rika	natsuko	natsuko	Karin.A
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
Pilates Barre	Basic		Pilates Barre	Pilates Barre	Pilates Barre	Pilates Barre	Reset Flow
yuki	Karin.A		yuki	yuki	yuki	yuki	Reika.A
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip & Leg	Back & Spine	Hip & Leg	Hip & Leg	Hip Punch	Body Balance	jump to burn	
Reika.A	natsuko	Reika.A	Reika.A	yuki	natsuko	yuki	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Shape up waist	Shape up waist	Back & Arm	Leg Lines	Basic	Waist	
Rika	Rika	Rika	Reika.A	natsuko	Reika.A	Karin.A	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Shape up waist	Hip & Leg	Hip Punch	Body Balance	
			yuki	Karin.A	yuki	natsuko	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Reset Flow	Back & Spine	Pilates Cardio	Hip & Leg	
			Reika.A	natsuko	Reika.A	Karin.A	

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

pilates K 横浜店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/11 更新

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

pilates K 横浜店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/11 更新

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

👉 : 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。