

pilatesK 横浜店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/13 更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
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	10:00 ~ 11:00	
Release&Strength		Hip Punch	Hip & Leg	Back & Arm	Waist	Body Balance	Leg Lines	
Minami		Rika	Reika.A	Rina.T	Rina.T	yuriko.K	natsuko	
11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Back & Arm		Basic	Pilates Workout	Pilates Cardio	Back & Arm	Hip & Leg	Animal Stretch	
Rina.T		natsuko	Rika	Reika.A	Rina.T	yuriko.K	Rika	
13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Shape up waist		Animal Stretch	Basic	Waist	Reset Flow	Basic	Hip & Leg	
Minami		Rika	Reika.A	Rina.T	yuki	Reika.A	yuki	
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Spine		Leg Lines		Stretch & Conditioning		Advance	Pre Basic	
Reika.A		natsuko		Reika.A		Rika	natsuko	
16:00 ~ 17:00		close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
Waist						Waist	Hip Punch	
Rina.T						Rina.T	Rika	
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Pilates Cardio						Reset Flow	Power up Control	
Minami						Reika.A	yuki	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
		Back & Arm	Shape up waist	Leg Lines	Pre Basic	Shape up waist		
		Rina.T	yuki	natsuko	natsuko	Rika		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Waist	Power up Control	Back & Spine	Advance			
		Rina.T	Rika	Reika.A	yuki			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Pre Basic	Body Balance	Hip & Leg	Hip Punch			
		natsuko	yuki	natsuko	natsuko			

pilatesK 横浜店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール					
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Pre Basic 🌈	Animal Stretch	Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Pilates Cardio	Pilates Workout	Animal Stretch
yuki	natsuko	natsuko	Reika.A	Rika	yuriko.K	Rika	Rika
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌈	Hip & Leg 🌈	Hip Punch	Advance	Back & Spine	Basic 🌈	Waist 🌈	Pre Basic 🌈
Rina.T	yuki	Rika	yuki	yuki	yuriko.K	Rina.T	natsuko
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Power up Control	Pre Basic 🌈	Reset Flow	Basic 🌈	Hip Punch	Back & Spine	Hip & Leg 🌈
yuki	natsuko	natsuko	Reika.A	Rika	natsuko	Reika.A	Rika
close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close
	Back & Spine	Waist 🌈	Hip Punch		Power up Control	Release&Strength	
	yuki	Rina.T	yuki		yuki	Rika	
	close	16:00 ~ 17:00	close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
		Hip & Leg 🌈			Leg Lines	Back & Arm 🌈	
		Rika			natsuko	Rina.T	
	17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		
natsuko	Reika.A	Reika.A					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00
Reset Flow	Waist 🌈	Back & Arm 🌈	Back & Arm 🌈	Pilates Workout	Pre Basic 🌈		Basic 🌈
Reika.A	Rina.T	Rina.T	Rina.T	Minami	natsuko		yuki
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Waist 🌈	Animal Stretch		Basic 🌈	Shape up waist			Leg Lines
Rina.T	Rika		Reika.A	yuki			natsuko
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Pilates Cardio	Stretch&Conditioning 🌈		Waist 🌈	Release&Strength			Back & Spine
Reika.A	Reika.A		Rina.T	Minami			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。

pilatesK 横浜店				【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/01/13	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		
Reset Flow	Back & Arm 🌿	Body Balance	Stretch & Conditioning 🌿	Release&Strength	Power up Control	Basic 🌿	Waist 🌿		
Reika.A	Rina.T	yuki	Rika	Rika	yuriko.K	yuriko.K	Rina.T		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		
Waist 🌿	Power up Control	Back & Arm 🌿	Shape up waist	Shape up waist	Body Balance	Hip & Leg 🌿	Back & Spine		
Rina.T	Rika	Rina.T	Rika	Nozomi.K	yuriko.K	yuriko.K	Reika.A		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		
Pilates Cardio	Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Reset Flow	Basic 🌿	Pilates Cardio	Back & Arm 🌿		
Reika.A	Rina.T	yuki	Rina.T	yuki	Reika.A	Reika.A	Rina.T		
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	
Back & Arm 🌿		Waist 🌿		Basic 🌿	Advance	Back & Arm 🌿	Reset Flow		
Rina.T		Rina.T		Nozomi.K	yuki	Rina.T	Reika.A		
close		close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close		
				Pilates Workout	Hip & Leg 🌿	Shape up waist			
				Rika	Reika.A	yuki			
close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close				
		Back & Spine	Hip Punch	Stretch & Conditioning 🌿					
		yuki	yuki	Reika.A					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00		
Advance	Pilates Cardio	Animal Stretch	Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	Body Balance		
natsuko	Reika.A	Rika	Reika.A	Nozomi.K		Rina.T	yuki		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Hip Punch	Release&Strength	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿				Pre Basic 🌿		
yuki	Rika	Reika.A	Rina.T				natsuko		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
Pre Basic 🌿	Basic 🌿	Power up Control	Reset Flow				Leg Lines		
natsuko	Reika.A	Rika	Reika.A				natsuko		