



pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:00	10:00~11:00 Back&Spine Yumi	10:30~11:30 Basic ♪ yuriko.K	10:30~11:30 Back&Arm ♪ yuriko.K	10:30~11:30 Pilates Workout Rika	10:00~11:00 Waist ♪ Yumi	10:00~11:00 Shape up Waist yuki	close	10:00~11:00 Pilates Barre yuki
12:00	11:30~12:30 Hip Punch yuki	12:00~13:00 Reset Flow Yumi	12:00~13:00 Basic ♪ yuriko.K	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Rika	11:30~12:30 Basic ♪ NAOMI.T	11:30~12:30 Jump to Burn honoka		11:30~12:30 Back&Arm ♪ yuriko.K
13:30	13:00~14:00 Body Balance Yumi	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ yuriko.K	13:30~14:30 Pilates Cardio yuki	13:30~14:30 Shape up Waist yuki	13:00~14:00 Reset Flow Yumi	13:00~14:00 Pilates Barre Reico		13:00~14:00 Jump to Burn yuki
15:00	14:30~15:30 Waist ♪ yuki				14:30~15:30 Hip&Leg ♪ yuriko.K	14:30~15:30 Style up pilates honoka		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ yuriko.K
					16:00~17:00 Animal Stretch Sana	16:00~17:00 Pilates Cardio Reico		
17:00					17:30~18:30 Back&Arm ♪ yuriko.K	17:30~18:30 Waist ♪ HINA.M		
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ yuriko.K	18:00~19:00 Hip Punch yuki	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ yuki	18:00~19:00 Power up Control Yumi	19:00~20:00 Body Balance Sana			18:00~19:00 Back&Spine Yumi
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn yuki	19:30~20:30 Style up pilates Yumi	19:30~20:30 Advance Rika	19:30~20:30 Back&Arm ♪ yuriko.K			19:30~20:30 Shape up Waist yuki	
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ yuriko.K	21:00~22:00 Pilates Barre yuki	21:00~22:00 Waist ♪ yuki	21:00~22:00 Release&Strength Yumi			21:00~22:00 Basic ♪ NAOMI.T	

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:00	10:30~11:30 Power up Control Yumi	10:30~11:30 Release&Strength Yumi	10:30~11:30 Pilates Cardio Sana	10:00~11:00 Body Balance Rika	10:00~11:00 Reset Flow Yumi	close	10:00~11:00 Back&Arm ♪ yuriko.K
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ yuriko.K	12:00~13:00 Waist ♪ Yumi	12:00~13:00 Shape up Waist yuki	11:30~12:30 Pilates Barre yuki	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ yuriko.K		11:30~12:30 Power up Control Yumi
13:30	13:30~14:30 Style up pilates Yumi	13:30~14:30 Basic ♪ NAOMI.T	13:30~14:30 Animal Stretch Sana	13:00~14:00 Back&Spine Rika	13:00~14:00 Basic ♪ NAOMI.T		13:00~14:00 Hip&Leg ♪ yuriko.K
15:00				14:30~15:30 Basic ♪ yuriko.K	14:30~15:30 Power up Control Yumi		14:30~15:30 Basic ♪ NAOMI.T
				16:00~17:00 Style up pilates Yumi	16:00~17:00 Back&Arm ♪ yuriko.K		
17:00				17:30~18:30 Advance Rika	17:30~18:30 Basic ♪ NAOMI.T		
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio yuki	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Rika	18:00~19:00 Basic ♪ NAOMI.T	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ yuriko.K			18:00~19:00 Hip&Leg ♪ yuriko.K
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ yuriko.K	19:30~20:30 Hip Punch yuki	19:30~20:30 Reset Flow Yumi			19:30~20:30 Body Balance Rika	
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn yuki	21:00~22:00 Pilates Workout Rika	21:00~22:00 Back&Arm ♪ yuriko.K			21:00~22:00 Advance Rika	

♪: 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。



pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:00				10:00~11:00 Back&Arm 📌 yuriko.K	10:00~11:00 Animal Stretch Rika	close	10:00~11:00 Shape up Waist yuki	10:30~11:30 Jump to Burn yuki
	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Yumi	10:30~11:30 Advance Rika	10:30~11:30 Back&Spine Yumi	11:30~12:30 Pilates Cardio yuki	11:30~12:30 Hip Punch yuki		11:30~12:30 Stretch&Conditioning 📌 Rika	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 yuriko.K
12:00	12:00~13:00 Style up pilates Yumi	12:00~13:00 Back&Arm 📌 yuriko.K	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 yuriko.K	13:00~14:00 Hip&Leg 📌 yuriko.K	13:00~14:00 Release&Strength Rika		13:00~14:00 Back&Spine yuki	13:30~14:30 Pilates Barre yuki
13:30	13:30~14:30 Basic 📌 NAOMI.T	13:30~14:30 Hip Punch Yumi	13:30~14:30 Reset Flow Yumi	14:30~15:30 Jump to Burn Rika	14:30~15:30 Pilates Workout Yumi		14:30~15:30 Pilates Cardio Rika	
15:00				16:00~17:00 Waist 📌 yuki	16:00~17:00 Basic 📌 NAOMI.T			
17:00				17:30~18:30 Basic 📌 NAOMI.T	17:30~18:30 Style up pilates Yumi			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 yuriko.K	18:00~19:00 Waist 📌 Reico	18:00~19:00 Shape up Waist yuki	19:00~20:00 Power up Control Rika			18:00~19:00 Basic 📌 NAOMI.T	18:00~19:00 Style up pilates Yumi
19:30	19:30~20:30 Animal Stretch Yumi	19:30~20:30 Pilates Barre yuki	19:30~20:30 Basic 📌 NAOMI.T				19:30~20:30 Hip&Leg 📌 yuriko.K	19:30~20:30 Basic 📌 NAOMI.T
21:00	21:00~22:00 Back&Arm 📌 yuriko.K	21:00~22:00 Pilates Cardio Reico	21:00~22:00 Hip Punch yuki				21:00~22:00 Body Balance yuriko.K	21:00~22:00 Power up Control Yumi

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	
10:00			10:00~11:00 Release&Strength Yumi	10:00~11:00 Body Balance yuriko.K	close	10:00~11:00 Style up pilates Yumi	10:30~11:30 Animal Stretch Yumi	10:30~11:30 Body Balance yuriko.K	
	10:30~11:30 Basic 📌 NAOMI.T	10:30~11:30 Reset Flow Yumi	11:30~12:30 Power up Control Yumi	11:30~12:30 Reset Flow Yumi		11:30~12:30 Hip&Leg 📌 yuriko.K	12:00~13:00 Basic 📌 yuriko.K	12:00~13:00 Shape up Waist yuki	
12:00	12:00~13:00 Hip Punch yuki	12:00~13:00 Basic 📌 NAOMI.T	13:00~14:00 Basic 📌 NAOMI.T	13:00~14:00 Hip&Leg 📌 yuriko.K		13:00~14:00 Reset Flow Yumi	13:30~14:30 Power up Control Yumi	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 yuriko.K	
13:30	13:30~14:30 Waist 📌 yuki	13:30~14:30 Style up pilates Yumi	14:30~15:30 Pilates Workout Rika	14:30~15:30 Animal Stretch Rika		14:30~15:30 Body Balance yuriko.K			
15:00			16:00~17:00 Body Balance yuriko.K	16:00~17:00 Shape up Waist yuki					
17:00			17:30~18:30 Stretch&Conditioning 📌 Rika	17:30~18:30 Advance Rika					
18:00	18:00~19:00 Animal Stretch Yumi	18:00~19:00 Body Balance yuriko.K	19:00~20:00 Basic 📌 yuriko.K				18:00~19:00 Pilates Barre yuki	18:00~19:00 Jump to Burn honoka	18:00~19:00 Release&Strength Rika
19:30	19:30~20:30 Back&Spine yuki	19:30~20:30 Pilates Cardio yuki					19:30~20:30 Basic 📌 NAOMI.T	19:30~20:30 Waist 📌 yuki	19:30~20:30 Reset Flow Yumi
21:00	21:00~22:00 Reset Flow Yumi	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 yuriko.K					21:00~22:00 Back&Spine yuki	21:00~22:00 Hip Punch honoka	21:00~22:00 Style up pilates Yumi

📌: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）