



pilates

# pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/16

## 2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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



pilates

# pilates K 横浜店 Lesson Schedule

2024/11/16~2024/11/30

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

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

👉: 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)