



pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2022/9/15

2022/10/1~2022/10/15

	10月1日(土)	10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Rika	10:30~11:30 Basic Ako	close	10:30~11:30 Basic Lin	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Rika		10:30~11:30 Waist Lin	10:30~11:30 Hip&Leg Rika
12:00	12:30~13:30 Waist Lin	12:30~13:30 Back&Arm Rika		12:30~13:30 Waist Lin	12:30~13:30 Basic Lin		12:30~13:30 Hip&Leg Lin	12:30~13:30 Basic Ako
13:00	14:30~15:30 Back&Arm Rika	14:30~15:30 Basic Lin		18:00~19:00 Back&Arm Ako	18:00~19:00 Waist Ako		18:00~19:00 Basic Ako	18:00~19:00 Hip&Leg Ako
15:00	17:00~18:00 Basic Lin	16:30~17:30 Hip&Leg Ako		20:30~21:30 Basic Ako	20:30~21:30 Hip&Leg Ako		20:30~21:30 Stretch&Conditioning Rika	20:30~21:30 Waist Ako
18:00								
19:30								
21:00								

	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
10:30	10:30~11:30 Waist Lin	close	10:30~11:30 Basic Ako	10:30~11:30 Hip&Leg Ako		10:30~11:30 Waist Lin	10:30~11:30 Basic Lin
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Rika		12:30~13:30 Back&Arm Ako	12:30~13:30 Waist Ako		12:30~13:30 Basic Lin	12:30~13:30 Back&Arm Ako
13:00	14:30~15:30 Hip&Leg Lin		18:00~19:00 Stretch&Conditioning Rika	18:00~19:00 Basic Lin		18:00~19:00 Back&Arm Ako	18:00~19:00 Waist Rika
15:00	16:30~17:30 Basic Rika		20:30~21:30 Hip&Leg Lin	20:30~21:30 Waist Rika		20:30~21:30 Basic Lin	20:30~21:30 Back&Arm Rika
18:00							
19:30							
21:00							

- ・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

2022/10/16～2022/10/31

	10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
10:30	10:30～11:30 Waist Ako	close	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Rika	10:30～11:30 Basic Rika		10:30～11:30 Hip&Leg Ako	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Rika	10:30～11:30 Hip&Leg Lin
12:00	12:30～13:30 Basic Ako		12:30～13:30 Basic Ako	12:30～13:30 Back&Arm yuri		12:30～13:30 Waist Ako	12:30～13:30 Basic Ako	12:30～13:30 Back&Arm Rika
14:30	14:30～15:30 Back&Arm yuri						14:30～15:30 Waist Rika	14:30～15:30 Basic Lin
15:00	16:30～17:30 Hip&Leg Ako						17:00～18:00 Hip&Leg Ako	16:30～17:30 Waist Ako
18:00			18:00～19:00 Basic Rika	18:00～19:00 Hip&Leg Ako	18:00～19:00 Waist Rika	18:00～19:00 Back&Arm yuri	18:00～19:00	
19:30								
21:00			20:30～21:30 Waist Ako	20:30～21:30 Basic Rika	20:30～21:30 Stretch&Conditioning Rika	20:30～21:30 Hip&Leg Lin		

	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)	10月31日(月)
10:30	close	10:30～11:30 Basic Ako	10:30～11:30 Waist Lin		10:30～11:30 Basic Rika	10:30～11:30 Back&Arm Ako	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Rika	close
12:00		12:30～13:30 Hip&Leg Rika	12:30～13:30 Stretch&Conditioning Rika		12:30～13:30 Back&Arm yuri	12:30～13:30 Waist Lin	12:30～13:30 Basic Lin	
14:30						14:30～15:30 Hip&Leg Rika	14:30～15:30 Back&Arm yuri	
15:00						17:00～18:00 Basic Lin	16:30～17:30 Hip&Leg Ako	
18:00		18:00～19:00 Back&Arm Ako	18:00～19:00 Basic Rika	18:00～19:00 Hip&Leg Ako	18:00～19:00 Waist yuri	18:00～19:00		
19:30								
21:00		20:30～21:30 Basic Rika	20:30～21:30 Hip&Leg Ako	20:30～21:30 Waist Ako	20:30～21:30 Stretch&Conditioning Rika			

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）