



pilates

# pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日 2022/10/28

2022/11/1~2022/11/15

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

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

2022/11/16~2022/11/30

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

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