



pilates

# pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日 2022/11/29

2022/12/1~2022/12/15

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

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

- ・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

2022/12/16～2022/12/31

	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	
10:30	10:30～11:30 Back&Arm Rika	10:30～11:30 Basic Momo	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Rika	close	10:30～11:30 Body Balance Rika	10:30～11:30 Waist Rika		10:30～11:30 Basic Ako	
12:00	12:30～13:30 Basic Suzuka	12:30～13:30 Waist Aika	12:30～13:30 Pilates Barre Ako		12:30～13:30 Stretch&Conditioning Rika	12:30～13:30 Basic Rika		12:30～13:30 Pilates Barre Ako	
13:30		14:30～15:30 Pilates Cardio Momo	14:30～15:30 Waist Arisa						
15:00		16:30～17:30 Back&Arm Ako	16:30～17:30 Basic Ako						
17:00									
18:00	18:00～19:00 Hip&Leg Aika				18:00～19:00 Hip&Leg Aika	18:00～19:00 Waist Aika		18:00～19:00 Pilates Cardio Ako	18:00～19:00 Back&Arm Ako
19:30									
21:00	20:30～21:30 Basic Ako				20:30～21:30 Waist Arisa	20:30～21:30 Back&Arm Ako		20:30～21:30 Waist Arisa	20:30～21:30 Hip&Leg Aika

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

**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）