



pilates

# pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2022/12/15

2023/1/1~2023/1/15

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

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Pilates Barre Ako	10:30~11:30 Pilates Cardio Ako		10:30~11:30 Basic Yumi	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Rika	10:30~11:30 Pilates Barre Ako
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg Aika	12:30~13:30 Back&Arm Ako		12:30~13:30 Hip&Leg misaki	12:30~13:30 Hip&Leg Aika	12:30~13:30 Pilates Cardio Momo
13:30		14:30~15:30 Basic Rika	14:30~15:30 Back&Arm Ako		16:30~17:30 Waist Arisa	16:30~17:30 Basic Yumi	
15:00		18:00~19:00 Back&Spine Rika	18:00~19:00 Waist Aika		18:00~19:00 Basic Yumi	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Rika	
17:00		20:30~21:30 Basic Sana	20:30~21:30 Body Balance Rika		20:30~21:30 Hip&Leg Aika	20:30~21:30 Waist Aika	
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

2023/1/16~2023/1/31

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)	1月23日(月)	
10:30	close	10:30~11:30 Waist Aika	10:30~11:30 Body Balance Ako		10:30~11:30 Hip&Leg misaki	10:30~11:30 Basic urara	10:30~11:30 Back&Arm Kaho	close	
12:00		12:30~13:30 Pilates Cardio Ako	12:30~13:30 Basic Yumi		12:30~13:30 Shape up Waist (members only) Rika	12:30~13:30 Hip&Leg Aika	12:30~13:30 Basic Yumi		
13:30									
15:00						14:30~15:30 Back&Arm urara	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Kaho		
						16:30~17:30 Pilates Cardio Ako	16:30~17:30 Hip Punch (members only) Rika		
17:00									
18:00		18:00~19:00 Basic Sana	18:00~19:00 Hip&Leg Aika		18:00~19:00 Waist Arisa	18:00~19:00 Pilates Barre Ako			
19:30									
21:00	20:30~21:30 Hip Punch (members only) Rika	20:30~21:30 Back & Spine Rika	20:30~21:30 Hip&Leg Aika	20:30~21:30 Basic Yumi					

	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)	
10:30	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Rika	10:30~11:30 Basic Rika		10:30~11:30 Back&Arm Ako	10:30~11:30 Back & Spine Ako	10:30~11:30 Basic Yumi	close	10:30~11:30 Waist Aika	
12:00	12:30~13:30 Back&Arm Suzuka	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Rika		12:30~13:30 Waist Arisa	12:30~13:30 Basic Yumi	12:30~13:30 Hip&Leg misaki		12:30~13:30 Basic Yumi	
13:30									
15:00					14:30~15:30 Pilates Barre Ako	14:30~15:30 Back&Arm Ako			
					16:30~17:30 Back&Arm urara	16:30~17:30 Waist Aika			
17:00									
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Ako	18:00~19:00 Back&Arm Ako		18:00~19:00 Basic Yumi	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Rika				18:00~19:00 Back & Spine Ako
19:30									
21:00	20:30~21:30 Basic Yumi	20:30~21:30 Shape up Waist (members only) Kaho	20:30~21:30 Waist Aika	20:30~21:30 Hip&Leg Aika			20:30~21:30 Back&Arm Sana		

## 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）