



pilates

pilatesK 横浜店 Lesson Schedule

更新日2022/1/15

2022/2/1~2022/2/15

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

	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	
10:30		10:30~11:30 Waist Aika	10:30~11:30 Basic Yumi	10:30~11:30 Hip&Leg Aika	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Ako	10:30~11:30 Hip&Leg Aika	
12:00								
		12:30~13:30 Basic Yumi	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Suzuka	12:30~13:30 Pilates Cardio Ako			12:30~13:30 Waist Aika	12:30~13:30 Basic Ako
13:30								
15:00			14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Rika	14:30~15:30 Basic Yumi				
			16:30~17:30 Back & Spine Suzuka	16:30~17:30 Body Balance Ako				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Aika	18:00~19:00 Back&Arm Ako					18:00~19:00 Basic Yumi	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Rika
19:30								
	20:30~21:30 Basic Yumi	20:30~21:30 Hip Punch (members only) Rika					20:30~21:30 Back & Spine Rika	20:30~21:30 Basic Yumi
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

pilatesK 横浜店 Lesson Schedule

2022/2/16~2022/2/28

	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	
10:30		10:30~11:30 Hip&Leg Aika	10:30~11:30 Back&Arm Ako	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Momo	close	10:30~11:30 Back & Spine Suzuka	10:30~11:30 Basic Yumi	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Rika	
12:00		12:30~13:30 Back & Spine Ako	12:30~13:30 Waist Aika	12:30~13:30 Basic Yumi		12:30~13:30 Basic Yumi	12:30~13:30 Body Balance Ako	12:30~13:30 Back&Arm Ako	
13:30			14:30~15:30 Pilates Barre Ako	14:30~15:30 Hip&Leg Aika				14:30~15:30 Hip Punch (members only) Rika	
15:00			16:30~17:30 Basic Yumi	16:30~17:30 Pilates Cardio Momo				16:30~17:30 Waist Aika	
18:00	18:00~19:00 Basic Yumi	18:00~19:00 Pilates Barre Ako					18:00~19:00 Hip&Leg Aika	18:00~19:00 Jump to Burn Rika	
19:30									
21:00	20:30~21:30 Pilates Cardio Rika	20:30~21:30 Basic Yumi					20:30~21:30 Back&Arm Ako	20:30~21:30 Waist Aika	

	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)	
10:30	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Rika	10:30~11:30 Basic Chinatsu	10:30~11:30 Pilates Barre Ako	close	10:30~11:30 Basic Ako	
12:00	12:30~13:30 Basic Yumi	12:30~13:30 Body Balance Ako	12:30~13:30 Waist Aika		12:30~13:30 Hip&Leg Aika	
13:30		14:30~15:30 Hip&Leg Chinatsu	14:30~15:30 Back & Spine Ako			
15:00		16:30~17:30 Jump to Burn Rika	16:30~17:30 Basic Yumi			
18:00	18:00~19:00 Waist Aika					18:00~19:00 Hip Punch (members only) Rika
19:30						
21:00	20:30~21:30 Basic Yumi					20:30~21:30 Pilates Barre Ako

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）