



pilates

pilatesK 横浜店 Lesson Schedule

更新日2023/3/25

2023/3/1~2023/3/15

	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月4日(土)	3月5日(日)	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Aika		10:30~11:30 Back&Arm Ako	10:30~11:30 Pilates Barre Ako	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Rika	close	10:30~11:30 Basic Yumi	10:30~11:30 Back & Spine Rika	
12:00	12:30~13:30 Waist Yumi		12:30~13:30 Pilates Cardio Ako	12:30~13:30 Waist Aika	12:30~13:30 Back & Spine Ako		12:30~13:30 Hip&Leg Aika	12:30~13:30 Basic Yumi	
13:30									
15:00					14:30~15:30 Basic Yumi		14:30~15:30 Body Balance Ako		
					16:30~17:30 Hip&Leg Aika		16:30~17:30 Stretch&Conditioning Rika		
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Ako	18:00~19:00 Jump to Burn Rika	18:00~19:00 Basic Yumi				18:00~19:00 Basic Rika	18:00~19:00 Hip&Leg Aika	
19:30	19:30~20:30 Basic Yumi	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Rika	19:30~20:30 Hip&Leg Aika				19:30~20:30 Waist Aika	19:30~20:30 Pilates Cardio Ako	
21:00	21:00~22:00 Body Balance Ako	21:00~22:00 Basic Yumi	21:00~22:00 Waist Aika				21:00~22:00 Hip Punch (members only) Rika	21:00~22:00 Basic Ako	

	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	
10:30		10:30~11:30 Body Balance Ako	10:30~11:30 Basic Ako	10:30~11:30 Body Balance Rika	close	10:30~11:30 Waist Yumi	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Rika	
12:00		12:30~13:30 Basic Ako	12:30~13:30 Pilates Cardio Ako	12:30~13:30 Hip&Leg Aika		12:30~13:30 Jump to Burn Rika	12:30~13:30 Basic Yumi	
13:30								
15:00				14:30~15:30 Waist Aika		14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Rika		
				16:30~17:30 Hip Punch (members only) Rika		16:30~17:30 Basic Yumi		
18:00	18:00~19:00 Waist Aika	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Rika				18:00~19:00 Body Balance Ako	18:00~19:00 Back&Arm Ako	
19:30	19:30~20:30 Basic Yumi	19:30~20:30 Waist Aika				19:30~20:30 Stretch&Conditioning Rika	19:30~20:30 Basic Yumi	
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Aika	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Rika				21:00~22:00 Basic Ako	21:00~22:00 Pilates Cardio Ako	

- ・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

2023/3/16~2023/3/31

	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	
10:30		10:30~11:30 Hip Punch (members only) Rika	10:30~11:30 Jump to Burn Rika	10:30~11:30 Waist Aika	close	10:30~11:30 Hip&Leg Aika	10:30~11:30 Basic Yumi		
12:00		12:30~13:30 Back&Arm Rika	12:30~13:30 Waist Yumi	12:30~13:30 Pilates Barre Ako		12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Rika	12:30~13:30 Body Balance Ako		
13:30			14:30~15:30 Back&Arm Rika	14:30~15:30 Hip&Leg Aika		14:30~15:30 Stretch&Conditioning Rika			
15:00			16:30~17:30 Basic Yumi	16:30~17:30 Pilates Cardio Ako		16:30~17:30 Basic Yumi			
		18:00~19:00 Hip&Leg Rika	18:00~19:00 Basic Yumi				18:00~19:00 Pilates Barre Aika		18:00~19:00 Pilates Cardio Ako
18:00		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Rika	19:30~20:30 Waist Yumi				19:30~20:30 Jump to Burn Rika		19:30~20:30 Back&Arm Ako
19:30		21:00~22:00 Basic Yumi	21:00~22:00 Back & Spine Ako				21:00~22:00 Hip&Leg Aika		21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Rika
21:00									

	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre Aika	10:30~11:30 Waist Yumi	10:30~11:30 Back&Arm Rika	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Rika	10:30~11:30 Hip&Leg Aika		10:30~11:30 Hip&Leg Aika	
12:00	12:30~13:30 Basic Yumi	12:30~13:30 Basic Yumi	12:30~13:30 Hip Punch (members only) Rika		12:30~13:30 Hip&Leg Aika	12:30~13:30 Back & Spine Ako		12:30~13:30 Waist Yumi	
13:30		14:30~15:30 Hip&Leg Aika	14:30~15:30 Basic Yumi		16:30~17:30 Pilates Workout (members only) Rika	16:30~17:30 Waist Aika			
15:00					18:00~19:00 Pilates Cardio Ako	18:00~19:00 Waist Yumi		18:00~19:00 Stretch&Conditioning Rika	18:00~19:00 Basic Ako
	18:00~19:00 Waist Aika				19:30~20:30 Basic Ako	19:30~20:30 Pilates Barre Aika		19:30~20:30 Basic Yumi	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Rika
18:00	19:30~20:30 Body Balance Ako				21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Rika	21:00~22:00 Basic Yumi		21:00~22:00 Jump to Burn Rika	21:00~22:00 Hip&Leg Ako
19:30	21:00~22:00 Basic Ako								
21:00									

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）