



pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2023/3/21

2023/4/1~2023/4/15

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

	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)		
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Rika	close	10:30~11:30 Jump to Burn Rika	10:30~11:30 Waist Aika		10:30~11:30 Pilates Barre Aika	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Rika		
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Aika		12:30~13:30 Hip&Leg Aika	12:30~13:30 Animal Stretch (members only) Rico		12:30~13:30 Advance (members only) Rika	12:00~13:00 Body Balance Ako	12:00~13:00 Body Balance Ako	
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Rika						13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Rika	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Rika	
15:00	15:00~16:00 Basic Yumi						15:00~16:00 Basic yuna	15:00~16:00 Basic yuna	
17:00							17:30~18:30 Back & Spine Ako	17:30~18:30 Back & Spine Ako	
18:00				18:00~19:00 Basic yuna		18:00~19:00 Back & Spine Ako	18:00~19:00 Waist Yumi	18:00~19:00 Hip&Leg Aika	
19:30				19:30~20:30 Back&Arm Ako		19:30~20:30 Basic Yumi	19:30~20:30 Hip&Leg Aika	19:30~20:30 Basic yuna	
21:00				21:00~22:00 Body Balance Ako		21:00~22:00 Pilates Barre Ako	21:00~22:00 Basic yuna	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

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

2023/4/16~2023/4/30

	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)	
10:30	10:30~11:30 Basic Yumi	close	10:30~11:30 Basic yuna	10:30~11:30 Hip&Leg Aika		10:30~11:30 Back&Arm Ako	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Rika	10:30~11:30 Pilates Barre Aika	
12:00	12:00~13:00 Pilates Cardio Ako		12:30~13:30 Waist Yumi	12:30~13:30 Basic yuna		12:30~13:30 Body Balance Rika	12:30~13:30 Body Balance Rika	12:00~13:00 Waist Aika	12:00~13:00 Basic yuna
13:30	13:30~14:30 Waist Yumi		13:30~14:30 Basic yuna					13:30~14:30 Basic yuna	13:30~14:30 Advance (members only) Ako
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Aika		15:00~16:00 Hip&Leg Aika					15:00~16:00 Hip&Leg Aika	15:00~16:00 Hip&Leg Aika
17:00	close		18:00~19:00 Hip Punch (members only) Rika	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Rika		18:00~19:00 Basic Yumi	18:00~19:00 Pilates Barre Aika	17:30~18:30 Pilates Cardio Ako	
18:00			19:30~20:30 Stretch&Conditioning Rika	19:30~20:30 Body Balance Ako		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Rika	19:30~20:30 Waist Yumi	18:00~19:00 Pilates Barre Aika	
19:30			21:00~22:00 Back & Spine Ako	21:00~22:00 Jump to Burn Rika		21:00~22:00 Hip&Leg Aika	21:00~22:00 Basic yuna	19:30~20:30 Waist Yumi	

	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Rika	10:30~11:30 Basic yuna		10:30~11:30 Hip&Leg Aika	10:30~11:30 Basic Yumi	10:30~11:30 Body Balance Ako
12:00		12:30~13:30 Waist Aika	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Rika		12:30~13:30 Shape up Waist (members only) Rika	12:00~13:00 Back & Spine Ako	12:00~13:00 Jump to Burn Rika
13:30						13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Rika	13:30~14:30 Hip&Leg Aika
15:00						15:00~16:00 Back&Arm Ako	15:00~16:00 Basic yuna
17:00		17:30~18:30 Stretch&Conditioning Rika	18:00~19:00 Advance (members only) Ako		18:00~19:00 Waist Yumi	18:00~19:00 Basic yuna	18:00~19:00 Basic yuna
18:00		19:30~20:30 Pilates Cardio Ako	19:30~20:30 Hip&Leg Yumi		19:30~20:30 Basic yuna	19:30~20:30 Back & Spine Rika	19:30~20:30 Back & Spine Rika
19:30		21:00~22:00 Body Balance Ako	21:00~22:00 Back&Arm Ako		21:00~22:00 Pilates Barre Aika	21:00~22:00 Waist Yumi	21:00~22:00 Waist Yumi

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）