



pilates

# pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2023/4/15

## 2023/5/1~2023/5/15

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

	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)	5月14日(日)	5月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Aika	10:30~11:30 Animal Strech (members only) Rika		10:30~11:30 Waist Aika	10:30~11:30 Hip&Leg Aika	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Rika	close
12:00	12:30~13:30 Basic Aika	12:30~13:30 Advance (members only) Ako		12:30~13:30 Pilates Barre Aika	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Rika	12:00~13:00 Basic Yumi	
13:30					13:30~14:30 Basic Aika	13:30~14:30 Hip&Leg Aika	
15:00					15:00~16:00 Body Balance Rika	15:00~16:00 Pilates Cardio Ako	
17:00					17:30~18:30 Waist Yumi		
18:00	18:00~19:00 Basic Yumi	18:00~19:00 Hip&Leg Aika	18:00~19:00 Pilates Barre Aika	18:00~19:00 Back & Spine Ako			
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Aika	19:30~20:30 Basic Aika	19:30~20:30 Hip&Leg Aika	19:30~20:30 Basic Yumi			
21:00	21:00~22:00 Waist Yumi	21:00~22:00 Back&Arm Ryo	21:00~22:00 Basic Yumi	21:00~22:00 Body Balance 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

2023/5/16~2023/5/31

	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	10:30~11:30 Pilates Cardio Sana		10:30~11:30 Animal Strech (members only)	10:30~11:30 Body Balance Rika	10:30~11:30 Hip&Leg Aika	close	10:30~11:30 Pilates Barre Aika
12:00	Rika			Rika	12:00~13:00 Waist Yumi	12:00~13:00 Basic Sana		12:30~13:30 Basic Aika
	12:30~13:30 Waist Yumi	12:30~13:30 Basic Sana		12:30~13:30 Shape up Waist (members only)	13:30~14:30 Back&Arm Sana	13:30~14:30 Waist Aika		
13:30				Rika				
15:00					15:00~16:00 Basic Yumi	15:00~16:00 Advance (members only)		
						Rika		
17:00					17:30~18:30 Pilates Barre Sana			
18:00	18:00~19:00 Back&Spine Rika	18:00~19:00 Basic Yumi	18:00~19:00 Back&Arm Sana	18:00~19:00 Basic Yumi				18:00~19:00 Pilates Cardio Sana
19:30	19:30~20:30 Basic Yumi	19:30~20:30 Hip&Leg Rika	19:30~20:30 Basic Yumi	19:30~20:30 Pilates Cardio Sana				19:30~20:30 Basic Yumi
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Rika	21:00~22:00 Pilates Workout (members only)	21:00~22:00 Pilates Barre Sana	21:00~22:00 Waist Yumi				21:00~22:00 Back&Arm Sana

	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic Yumi		10:30~11:30 Pilates Workout (members only)	10:30~11:30 Basic Yumi	10:30~11:30 Waist Yumi	close	10:30~11:30 Waist Aika	10:30~11:30 Hip&Leg Aika
12:00			Rika	12:00~13:00 Back & Spine Rika	12:00~13:00 Back&Arm sana		12:30~13:30 Hip&Leg Aika	12:30~13:30 Basic Yumi
	12:30~13:30 Waist Aika		12:30~13:30 Body Balance Rika	13:30~14:30 Hip&Leg Aika	13:30~14:30 Pilates Cardio sana			
13:30								
15:00				15:00~16:00 Stretch&Conditioning Rika	15:00~16:00 Basic Yumi			
17:00				17:30~18:30 Basic Yumi				
18:00	18:00~19:00 Back&Arm sana	18:00~19:00 Hip Punch (members only)	18:00~19:00 Pilates Barre Aika				18:00~19:00 Stretch&Conditioning Rika	18:00~19:00 Basic sana
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Rika	19:30~20:30 Waist sana	19:30~20:30 Basic Yumi				19:30~20:30 Back&Arm sana	19:30~20:30 Shape up Waist (members only)
21:00	21:00~22:00 Basic sana	21:00~22:00 Animal Strech (members only)	21:00~22:00 Hip&Leg Aika				21:00~22:00 Advance (members only)	21:00~22:00 Pilates Cardio 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）