



pilates

# pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2023/5/15

2023/6/1~2023/6/15

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

	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio Sana	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Pilates Barre Aika	close	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Waist Yumi	
12:00	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Rika	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Rika		12:00~13:00 Back&Arm Sana	12:00~13:00 Basic 未定	
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Sana	13:30~14:30 Waist Yumi	13:30~14:30 Basic 未定		13:30~14:30 Waist Yumi	13:30~14:30 Hip&Leg Aika	
15:00		15:00~16:00 Jump to Burn Rika	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Rika				
		16:30~17:30 Hip&Leg Aika					
17:00							
18:00	18:00~19:00 Basic 未定	18:30~19:30 Basic Aika				18:00~19:00 Hip&Leg Aika	
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Aika				19:30~20:30 Pilates Cardio Sana	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Hip&Leg Yumi
21:00	21:00~22:00 Waist Yumi				21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Pilates Barre Sana	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Rika

- ・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

2023/6/16~2023/6/30

	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)		
10:30	10:30~11:30 Back&Spine Rika	10:30~11:30 Hip&Leg Yumi	10:30~11:30 Basic yuki	close	10:30~11:30 Body Balance Sana	10:30~11:30 Back&Arm Sana		10:30~11:30 Jump to Burn Rika		
12:00	12:00~13:00 Basic yuki	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Aika	12:00~13:00 Body Balance Rika		12:00~13:00 Basic yuki	12:00~13:00 Pilates Barre Aika		12:00~13:00 Body Balance Sana		
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Rika	13:30~14:30 Back&Arm Sana	13:30~14:30 Waist Sana		13:30~14:30 Hip&Leg Yumi	13:30~14:30 Basic yuki		13:30~14:30 Hip Punch (members only) Rika		
15:00		15:00~16:00 Basic Ruuna	15:00~16:00 Advance (members only) Rika							
17:00		16:30~17:30 Pilates Cardio Sana								
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg Yumi								
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Aika	19:30~20:30 Pilates Barre Aika			19:30~20:30 Back&Spine Rika	19:30~20:30 Hip&Leg Yumi		19:30~20:30 Basic Ruuna		
21:00	21:00~22:00 Basic Ruuna				21:00~22:00 Waist Yumi	21:00~22:00 Basic Ruuna		21:00~22:00 Hip&Leg Yumi	21:00~22:00 Pilates Barre Aika	

	6月24日(土)	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)				
10:30	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Rika	10:30~11:30 Back&Arm Sana	close	10:30~11:30 Hip&Leg Yumi	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Aika		10:30~11:30 Pilates Cardio sana				
12:00	12:00~13:00 Basic yuki	12:00~13:00 Hip&Leg Yumi		12:00~13:00 Pilates Cardio Sana	12:00~13:00 Basic Ruuna		12:00~13:00 Waist Yumi				
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Yumi	13:30~14:30 Pilates Cardio Sana		13:30~14:30 Basic Ruuna	13:30~14:30 Pilates Barre Aika		13:30~14:30 Body Balance Sana				
15:00	15:00~16:00 Animal Strech (members only) Rika	15:00~16:00 Basic Ruuna									
17:00	16:30~17:30 Basic yuki										
18:00	18:00~19:00 Body Balance Sana										
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Aika			19:30~20:30 Stretch&Conditioning Rika	19:30~20:30 Advance (members only) Rika		19:30~20:30 Waist yuki	19:30~20:30 Basic yuki			
21:00				21:00~22:00 Basic yuki	21:00~22:00 Body Balance Sana		21:00~22:00 Basic Aika	21:00~22:00 Hip&Leg Ruuna			

**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）