



pilates

# pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2023/6/15

2023/7/1~2023/7/15

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

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)		
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Rika	close	10:30~11:30 Hip&Leg Yumi	10:30~11:30 Basic Ruuna		10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Aika	10:30~11:30 Pilates Barre Aika		
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Sana		12:00~13:00 Pilates Cardio Sana	12:00~13:00 Waist Yumi		12:00~13:00 Basic yuki	12:00~13:00 Basic yuki	12:00~13:00 Hip&Leg Ruuna	
13:30	13:30~14:30 Basic Ruuna		13:30~14:30 Basic Ruuna	13:30~14:30 Pilates Barre Sana		13:30~14:30 Pilates Barre Sana	13:30~14:30 Animal Strech (members only) Rika	13:30~14:30 Waist yuki	
15:00	15:00~16:00 Advance (members only) Rika							15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Aika	
								16:30~17:30 Basic Yumi	
17:00									
18:00				18:00~19:00 Hip Punch (members only) Rika		18:00~19:00 Basic yuki	18:00~19:00 Body Balance (members only) Sana	18:00~19:00 Basic Yumi	18:30~19:30 Pilates Cardio Sana
19:30				19:30~20:30 Basic yuki		19:30~20:30 Back & Spine (members only) Rika	19:30~20:30 Basic Yumi	19:30~20:30 Hip&Leg Ruuna	
21:00				21:00~22:00 Stretch&Conditioning Rika		21:00~22:00 Hip&Leg Aika	21:00~22:00 Jump to Burn Rika	21:00~22:00 Waist Yumi	

- ・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

2023/7/16~2023/7/31

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Aika	close	10:30~11:30 Jump to Burn Rika	10:30~11:30 Waist Yumi		10:30~11:30 Basic yuki	10:30~11:30 Waist yuki	10:30~11:30 Back&Arm Sana
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Rika		12:00~13:00 Basic Yumi	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Rika		12:00~13:00 Pilates Cardio Sana	12:00~13:00 Back & Spine (members only) Rika	12:00~13:00 Basic Ruuna
13:30	13:30~14:30 Waist Yumi		13:30~14:30 Hip&Leg Ruuna	13:30~14:30 Basic Ruuna		13:30~14:30 Waist yuki	13:30~14:30 Basic Yumi	13:30~14:30 Hip&Leg Yumi
15:00	15:00~16:00 Basic Ruuna						15:00~16:00 Stretch&Conditioning Rika	15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Aika
17:00							16:30~17:30 Pilates Cardio Sana	
18:00			18:00~19:00 Basic yuki	18:00~19:00 Body Balance (members only) Sana	18:00~19:00 Hip&Leg Yumi	18:00~19:00 Back & Spine (members only) Rika	18:30~19:30 Hip&Leg Ruuna	
19:30			19:30~20:30 Back&Arm Sana	19:30~20:30 Waist yuki	19:30~20:30 Advance (members only) Rika	19:30~20:30 Basic Aika		
21:00			21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Aika	21:00~22:00 Pilates Barre Aika	21:00~22:00 Basic yuki	21:00~22:00 Animal Strech (members only) Rika		

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Waist Yumi	10:30~11:30 Pilates Cardio Sana		10:30~11:30 Basic Yumi	10:30~11:30 Advance (members only) Rika	10:30~11:30 Waist yuki	close
12:00		12:00~13:00 Body Balance (members only) Sana	12:00~13:00 Basic yuki		12:00~13:00 Back & Spine (members only) Rika	12:00~13:00 Hip&Leg Yumi	12:00~13:00 Animal Strech (members only) Rika	
13:30		13:30~14:30 Basic Yumi	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Aika		13:30~14:30 Hip&Leg Ruuna	13:30~14:30 Waist Aika	13:30~14:30 Pilates Barre Aika	
15:00						15:00~16:00 Stretch&Conditioning Rika	15:00~16:00 Back&Arm Sana	
17:00						16:30~17:30 Body Balance (members only) Sana		
18:00		18:00~19:00 Basic yuki	18:00~19:00 Hip&Leg Yumi	18:00~19:00 Animal Strech (members only) Rika	18:00~19:00 Waist yuki	18:30~19:30 Basic yuki		
19:30		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Rika	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Rika	19:30~20:30 Basic Ruuna	19:30~20:30 Pilates Barre Aika			
21:00		21:00~22:00 Hip&Leg Ruuna	21:00~22:00 Basic Ruuna	21:00~22:00 Back&Arm Sana	21:00~22:00 Basic yuki			

## 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）