



pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2023/7/7

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 Hip&Leg Aika | |
| | 16:30~17:30 Waist Aika | | | | | | | | 16:30~17:30 Animal Strech (members only) Rika | |
| 17:00 | | | | | 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 |
| 18:00 | 18:30~19:30 Basic yuki | | | | 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 | |
| 19:30 | | | | | 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 | |
| 21:00 | | | | | | | | | | |

| | 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 | | | | 18:00~19:00 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 |
| 18:00 | | | | 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 | |
| 19:30 | | | | 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 | |
| 21:00 | | | | | | | | | |

- ・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 Pilates Barre Aika | 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 Basic Yumi | 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 yuki | | 13:30~14:30 Hip&Leg Ruuna | 13:30~14:30 Basic Ruuna | 13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Aika | 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 | | close | close | close | close | close | 15:00~16:00 Stretch&Conditioning Rika | 15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Aika | | |
| 16:30~17:30 Hip&Leg Yumi | 16:30~17:30 Pilates Cardio Sana | | | | | | | 16:30~17:30 Pilates Barre Aika | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Basic yuki | | | | | | | 18:00~19:00 Body Balance (members only) Sana | 18:00~19:00 Hip&Leg Rika | 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 | 21:00~22:00 Animal Strech (members only) Rika |
| 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 Basic yuki | 21:00~22:00 Basic yuki |

| | 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 Body Balance (members only) 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 Hip&Leg Ruuna | 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) Rika | 13:30~14:30 Pilates Cardio Sana | 13:30~14:30 Hip&Leg Ruuna | 13:30~14:30 Waist yuki | 13:30~14:30 Pilates Barre Sana | | | | | |
| 15:00 | | close | close | close | close | close | 15:00~16:00 Stretch&Conditioning Rika | | 15:00~16:00 Back&Arm Sana | | | |
| 16:30~17:30 Body Balance (members only) Sana | | | | | | | 16:30~17:30 Basic yuki | | | | | |
| 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 Yumi | 19:30~20:30 Pilates Barre Sana | |
| 21:00 | | | | | | | 21:00~22:00 Hip&Leg Ruuna | | 21:00~22:00 Basic Ruuna | 21:00~22:00 Back&Arm Rika | 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）