



pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2023/7/15

2023/8/1~2023/8/15

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

	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic Ruuna	10:30~11:30 Animal Strech (members only) Rika	10:30~11:30 Back&Arm Sana	10:30~11:30 Basic Ruuna	10:30~11:30 Pilates Barre Sana	close	10:30~11:30 Basic yuki
12:00	12:00~13:00 Advance (members only) Rika	12:00~13:00 Basic Ruuna	12:00~13:00 Waist yuki	12:00~13:00 Body Balance (members only) Sana	12:00~13:00 Basic yuki		12:00~13:00 Pilates Cardio Sana
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Ruuna	13:30~14:30 Back & Spine (members only) Rika	13:30~14:30 Release&Strength Yumi	13:30~14:30 Waist Yumi	13:30~14:30 Jump to Burn Ruuna		13:30~14:30 Waist yuki
15:00			15:00~16:00 Pilates Cardio Sana	15:00~16:00 Jump to Burn Ruuna	15:00~16:00 Waist yuki		
17:00			16:30~17:30 Basic yuki	16:30~17:30 Hip&Leg Yumi	16:30~17:30 Pilates Workout (members only) Rika		
18:00	18:00~19:00 Body Balance (members only) Sana	18:00~19:00 Release&Strength Yumi	18:30~19:30 Hip&Leg Yumi	18:30~19:30 Basic Sana			18:00~19:00 Back & Spine (members only) Rika
19:30	19:30~20:30 Basic yuki	19:30~20:30 Waist yuki					19:30~20:30 Basic Ruuna
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Yumi	21:00~22:00 Basic Yumi					21:00~22:00 Shape up Waist (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

2023/8/16~2023/8/31

	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Waist yuki	10:30~11:30 Pilates Barre Sana	10:30~11:30 Basic Ruuna	10:30~11:30 Jump to Burn Ruuna	10:30~11:30 Release&Strength Yumi	close	10:30~11:30 Back&Arm yuki	10:30~11:30 Basic Yumi
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only)	12:00~13:00 Waist yuki	12:00~13:00 Pilates Cardio Sana	12:00~13:00 Basic Yumi	12:00~13:00 Back&Arm yuki		12:00~13:00 Release&Strength Yumi	12:00~13:00 Back & Spine (members only)
13:30	Rika 13:30~14:30 Back&Arm yuki	13:30~14:30 Body Balance (members only) Sana	13:30~14:30 Hip&Leg Ruuna	13:30~14:30 Animal Strech (members only) Rika	13:30~14:30 Basic Ruuna		13:30~14:30 Basic yuki	Rika 13:30~14:30 Hip&Leg Yumi
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg Ruuna	15:00~16:00 Hip&Leg Yumi			
				16:30~17:30 Basic Yumi	16:30~17:30 Jump to Burn Ruuna			
17:00								
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Yumi	18:00~19:00 Hip&Leg Yumi	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Rika	18:30~19:30 Advance (members only) Rika			18:00~19:00 Basic Ruuna	18:00~19:00 Body Balance (members only) Sana
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Ruuna	19:30~20:30 Basic yuki	19:30~20:30 Back&Arm yuki	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Rika			19:30~20:30 Animal Strech (members only) Rika	19:30~20:30 Jump to Burn Ruuna
21:00	21:00~22:00 Basic Yumi	21:00~22:00 Release&Strength Yumi					21:00~22:00 Hip&Leg Ruuna	21:00~22:00 Back&Arm Sana

	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Rika	10:30~11:30 Jump to Burn Ruuna	10:30~11:30 Back&Arm yuki	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Yumi	close	10:30~11:30 Basic Ruuna	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Yumi	10:30~11:30 Release&Strength Yumi
12:00	12:00~13:00 Basic yuki	12:00~13:00 Waist Yumi	12:00~13:00 Pilates Cardio Sana	12:00~13:00 Waist yuki		12:00~13:00 Body Balance (members only) Sana	12:00~13:00 Hip&Leg Ruuna	12:00~13:00 Back&Arm yuki
13:30	13:30~14:30 Animal Strech (members only) Rika	13:30~14:30 Hip&Leg Ruuna	13:30~14:30 Basic yuki	13:30~14:30 Body Balance (members only) Sana		13:30~14:30 Jump to Burn Ruuna	13:30~14:30 Basic Yumi	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Yumi
15:00				15:00~16:00 Jump to Burn Ruuna				
				16:30~17:30 Pilates Barre Sana				
17:00				16:30~17:30 Release&Strength Yumi				
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Ruuna	18:00~19:00 Basic Sana	18:30~19:30 Basic Ruuna			18:00~19:00 Waist yuki	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Rika	18:00~19:00 Back & Spine (members only) Rika
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio Sana	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Yumi				19:30~20:30 Pilates Barre Sana	19:30~20:30 Back&Arm yuki	19:30~20:30 Basic Sana
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Ruuna	21:00~22:00 Pilates Barre Sana				21:00~22:00 Basic yuki	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Rika	21:00~22:00 Jump to Burn 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)