



pilates

# pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2023/9/23

## 2023/10/1~2023/10/15

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

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

2023/10/16~2023/10/31

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

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

**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）