



pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日 2023/10/15

2023/11/1~2023/11/15

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

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

2023/11/16~2023/11/30

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

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

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）