



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 Rika	Yumi			
13:30	Rika		13:00~14:00 Pilates Cardio	13:00~14:00 Hip&Leg U.	13:00~14:00 Shape up Waist (members only)			
	13:30~14:30 Back & Spine (members only)	13:30~14:30 Back&Arm yuki		14:30~15:30 Release&Strength Yumi	yuki			
15:00	Yumi		14:30~15:30 Basic U.	14:30~15:30 Release&Strength Yumi	14:30~15:30 Hip&Leg U.			
			16:00~17:00 Advance (members only)	16:00~17:00 Pilates Workout (members only)	16:00~17:00 Back & Spine (members only)			
17:00			Rika	Rika	Yumi			
		18:00~19:00 Body Balance (members only)	17:30~18:30 Hip&Leg U.	17:30~18:30 Basic U.	17:30~18:30 Back&Arm yuki			
18:00	18:00~19:00 Waist yuki	Sana		19:00~20:00 base to neutral (members only)				
		19:30~20:30 Release&Strength Yumi		Sana				
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Sana	21:00~22:00 Animal Strech (members only)						
21:00	21:00~22:00 Back&Arm yuki	Sana						

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

- ・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 Hip&Leg U.
	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Rika	Yumi	11:30~12:30 Back&Arm yuki		11:30~11:30 Jump to Burn	Rika	11:30~12:30 Shape up Waist (members only)
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		11:30~12:30 Basic U.	12:00~13:00 Hip&Leg U.	yuki
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.		13:00~14:00 Body Balance (members only) Rika	13:30~14:30 Pilates Cardio Rika	13:00~14:00 Back & Spine (members only) Rika
15:00			14:30~15:30 Waist yuki	16:00~17:00 Pilates Barre Sana		14:30~15:30 Hip&Leg U.		14:30~15:30 Back&Arm yuki
17:00			16:00~17:00 Hip&Leg U.	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) yuki				16:00~17:00 Body Balance (members only) Rika
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			18:00~19:00 Back&Arm yuki	18:00~19:00 Pilates Barre Sana	17:30~18:30 Waist yuki
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg U.	19:30~20:30 Waist yuki	19:00~20:00 Back&Arm yuki			19:30~20:30 Animal Strech (members only) Sana	19:30~20:30 Basic yuki	19:00~20:00 Basic U.
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Rika	21:00~22:00 Pilates Cardio Sana				21:00~22:00 Shape up Waist (members only) yuki	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 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	10:30~11:30 Waist Yumi	
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	12:00~13:00 Back&Arm 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					
17:00	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Yumi	17:30~18:30 Pilates Barre yuki	17:30~18:30 Basic yuki			18:00~19:00 Hip&Leg U.	18:00~19:00 Basic U.	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) yuki
18:00	19:30~20:30 Back&Arm Sana	19:00~20:00 Hip Punch (members only) Yumi				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
19:30	21:00~22:00 Release&Strength Yumi					21:00~22:00 Basic U.	21:00~22:00 Hip&Leg U.	21:00~22:00 Pilates Barre 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）