



pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2023/11/15

2023/12/1~2023/12/15

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

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

2023/12/16~2023/12/31

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

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

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)