



pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2023/12/15

2024/1/1~2024/1/15

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:00	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) yuki	10:30~11:30 Back&Arm yuki	10:30~11:30 Basic U.	10:30~11:30 Advance (members only) Rika	10:00~11:00 Release&Strength Yumi	10:00~11:00 Basic U.	close
11:30	11:30~12:30 Back & Spine (members only) Yumi	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Yumi	12:00~13:00 Body Balance (members only) Rika	12:00~13:00 Hip&Leg U.	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Rika	11:30~12:30 Back & Spine (members only) Yumi	
13:00	13:00~14:00 Waist yuki	13:30~14:30 Pilates Barre yuki	13:30~14:30 Hip&Leg U.	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Rika	13:00~14:00 Basic yuki	13:00~14:00 Hip&Leg U.	
14:30	14:30~15:30 Release&Strength Yumi				14:30~15:30 Hip Punch (members only) Yumi	14:30~15:30 Animal Stretch (members only) Rika	
17:30		18:00~19:00 Pilates Cardio Rika	18:00~19:00 base to neutral (members only) Sana	18:00~19:00 Back & Spine (members only) Yumi	16:00~17:00 Pilates Cardio Sana	16:00~17:00 Waist Yumi	
18:00	18:00~19:00 Basic U.	19:30~20:30 Basic U.	19:30~20:30 Sana	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Sana	17:30~18:30 Pilates Barre yuki	17:30~18:30 Jump to Burn Rika	
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Rika	21:00~22:00 Body Balance (members only) Sana	21:00~22:00 Waist Yumi	21:00~22:00 Basic Yumi	19:00~20:00 base to neutral (members only) Sana		
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg U.						

- ・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時間前を切ったの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

2024/1/16~2024/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)
10:00	10:00~11:00 Body Balance (members only)	10:30~11:30 Waist yuki	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	10:30~11:30 Basic yuki	10:00~11:00 Hip&Leg U.	10:00~11:00 Hip Punch (members only)	close	10:00~11:00 Animal Stretch (members only)
12:00	Rika 11:30~12:30 Pilates Barre yuki	12:00~13:00 Back&Spine (members only)	12:00~13:00 Basic U.	12:00~13:00 Pilates Workout (members only)	11:30~12:30 Reset Flow (members only)	11:30~12:30 Hip&Leg U.		Rika 11:30~12:30 Release&Strength
13:30	13:00~14:00 Animal Stretch (members only)	13:30~14:30 Basic yuki	13:30~14:30 Back&Arm yuki	13:30~14:30 Pilates Barre yuki	13:00~14:00 Basic U.	13:00~14:00 Release&Strength Yumi		13:00~14:00 Jump to Burn Rika
15:00	Rika 14:30~15:30 Waist yuki				14:30~15:30 Animal Stretch (members only)	14:30~15:30 Advance (members only)		14:30~15:30 Hip Punch (members only)
17:00				18:00~19:00 Reset Flow (members only)	16:00~17:00 Hip&Leg U.	16:00~17:00 Basic U.		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg U.	18:00~19:00 Basic U.	18:00~19:00 Hip Punch (members only)	19:30~20:30 Back&Arm Rika	17:30~18:30 Back&Spine (members only)	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Rika		18:00~19:00 Basic yuki
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist (members only)	19:30~20:30 Reset Flow (members only)	19:30~20:30 Hip&Leg U.	21:00~22:00 Back&Spine (members only)	19:00~20:00 Jump to Burn Rika			19:30~20:30 base to neutral (members only)
21:00	21:00~22:00 Basic U.	21:00~22:00 Hip&Leg U.	21:00~22:00 Release&Strength Yumi					21:00~22:00 Pilates Barre yuki

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	
10:00	10:30~11:30 Hip&Leg U.	10:30~11:30 base to neutral (members only)	10:30~11:30 Waist yuki	10:00~11:00 Basic U.	10:00~11:00 Body Balance (members only)	close	10:00~11:00 Pilates Barre yuki	10:30~11:30 Basic U.	
12:00	12:00~13:00 Reset Flow (members only)	Riri 12:00~13:00	12:00~13:00 Body Balance (members only)	11:30~12:30 Back&Spine (members only)	Riri 11:30~12:30		11:30~12:30 Jump to Burn Rika	11:30~12:30 Back&Arm U.	12:00~13:00 Pilates Barre yuki
13:30	13:30~14:30 Basic U.	13:30~14:30 Shape up Waist (members only)	13:30~14:30 Back&Arm yuki	13:00~14:00 Hip&Leg U.	13:00~14:00 base to neutral (members only)		13:00~14:00 Shape up Waist (members only)	13:30~14:30 Hip&Leg U.	
15:00				14:30~15:30 Pilates Barre yuki	Riri 14:30~15:30		14:30~15:30 Basic U.		
17:00				16:00~17:00 Back&Arm U.	Yumi 16:00~17:00				
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre yuki	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Rika	18:00~19:00 Basic U.	17:30~18:30 Shape up Waist (members only)	17:30~18:30 Reset Flow (members only)		18:00~19:00 Release&Strength Yumi	18:00~19:00 Waist Yumi	
19:30	19:30~20:30 Advance (members only)	19:30~20:30 Basic U.	19:30~20:30 Shape up Waist (members only)	19:00~20:00 Pilates Cardio Rika	Yumi		19:30~20:30 Hip Punch (members only)	19:30~20:30 Jump to Burn Rika	
21:00	21:00~22:00 Back&Arm yuki	21:00~22:00 Pilates Workout (members only)	21:00~22:00 Hip&Leg U.				21:00~22:00 Waist Yumi	21:00~22:00 Reset Flow (members only)	

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）