pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2024/1/15

2024/2/1～2024/2/15

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

	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)
10:00		10:00～11:00 Back&Arm U.	10:00～11:00 Animal Stretch (members only) Rika	close	10:00～11:00 Pilates Barre yuki		
	10:30～11:30 Reset Flow (members only) Yumi	11:30～12:30 Release&Strength Yumi	11:30～12:30 Waist yuki		11:30～12:30 Jump to Burn Rika	10:30～11:30 Basic yuki	10:30～11:30 Hip Punch (members only) Yumi
11:30	12:00～13:00 Basic yuki	13:00～14:00 Basic U.	13:00～14:00 Pilates Cardio Rika		13:00～14:00 Waist yuki	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Rika	12:00～13:00 Pilates Barre yuki
13:00	13:30～14:30 Back＆Spine (members only) Yumi	14:30～15:30 Body Balance (members only) Rika	14:30～15:30 Back＆Spine (members only) Yumi		14:30～15:30 Advance (members only) Rika	13:30～14:30 Back&Arm yuki	13:30～14:30 Hip&Leg Yumi
14:30		16:00～17:00 Hip&Leg U.	16:00～17:00 Basic yuki				
		17:30～18:30 Hip Punch (members only) Yumi	17:30～18:30 Reset Flow (members only) Yumi		18:00～19:00 Basic U.	18:00～19:00 Back＆Spine (members only) Yumi	18:00～19:00 base to neutral (members only) Riri
17:30	18:00～19:00 Hip&Leg U.	19:00～20:00 Jump to Burn Rika			19:30~20:30 Hip Punch (members only) Yumi	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Rika	19:30~20:30 Basic yuki
18:00	19:30~20:30 Pilates Barre yuki				21:00～22:00 Hip&Leg U.	21:00～22:00 Reset Flow (members only) Yumi	21:00～22:00 Body Balance (members only) Riri
19:30	21:00～22:00 Back&Arm 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時間前を切って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 K 横浜店 Lesson Schedule

2024/2/16～2024/2/29

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

	2月23日(金)	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)
10:00	10:00～11:00 Release&Strength Yumi	10:00～11:00 Pilates Barre yuki	10:00～11:00 Advance (members only) Rika	close	10:00～11:00 Waist U.		
						10:30～11:30 Pilates Cardio Yuuna	10:30～11:30 Basic U.
12:00	11:30～12:30 Hip&Leg U.	11:30～12:30 Basic U.	11:30～12:30 Release&Strength Yumi		11:30～12:30 base to neutral (members only) Sana	12:00～13:00 Back&Arm U.	12:00～13:00 Reset Flow (members only) Yumi
13:30	13:00～14:00 Reset Flow (members only) Yumi	13:00～14:00 Pilates Cardio yuki	13:00～14:00 Animal Stretch (members only) Rika		13:00～14:00 Basic U.	13:30～14:30 Body Balance (members only) Yuuna	13:30～14:30 Waist U.
15:00	14:30～15:30 Basic yuki	14:30～15:30 Hip&Leg U.	14:30～15:30 Waist U.		14:30～15:30 Animal Stretch (members only) Sana		
	16:00～17:00 Back&Arm U.	16:00～17:00 Pilates Workout (members only) Rika	16:00～17:00 Back＆Spine (members only) Yumi				
17:00	17:30～18:30 Pilates Cardio yuki	17:30～18:30 Waist yuki	17:30～18:30 Basic U.		18:00～19:00 Reset Flow (members only) Yumi	18:00～19:00 Waist U.	18:00～19:00 Release&Strength Yumi
18:00	19:00～20:00 Hip Punch (members only) Yumi	19:00～20:00 Stretch&Conditioning Rika			19:30~20:30 Back&Arm Rika	19:30~20:30 Back＆Spine (members only) Yumi	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Rika
19:30					21:00～22:00 Hip Punch (members only) Yumi	21:00～22:00 Hip&Leg U.	21:00～22:00 Back＆Spine (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）