pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2024/2/15

2024/3/1～2024/3/15

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

	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)
10:00	10:00～11:00 Waist Hinaco	10:00～11:00 Pilates Cardio yuki	close	10:00～11:00 Hip&Leg Rika	10:30～11:30 Reset Flow (members only) Yumi	10:30～11:30 Basic yuki	10:30～11:30 Back&Arm yuki
11:30	11:30～12:30 Reset Flow (members only) Yumi	11:30～12:30 Back&Arm Hinaco		11:30～12:30 Pilates Cardio Sana	12:00～13:00 Advance (members only) Rika	12:00～13:00 Hip Punch (members only) Yumi	12:00～13:00 Basic Akane.I
13:00	13:00～14:00 Pilates Barre Hinaco	13:00～14:00 Basic yuki		13:00～14:00 Jump to Burn Rika	13:30～14:30 Release&Strength Yumi	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) yuki	13:30～14:30 Pilates Barre yuki
14:30	14:30～15:30 Hip&Leg Nanami	14:30～15:30 Animal Stretch (members only) Rika		14:30～15:30 Body Balance (members only) Sana			
17:30	16:00～17:00 Basic Hinaco	16:00～17:00 Pilates Barre Hinaco					
18:00	17:30～18:30 Back＆Spine (members only) Yumi	17:30～18:30 Body Balance (members only) Rika		18:00～19:00 Reset Flow (members only) Yumi	18:00～19:00 Basic yuki	18:00～19:00 Pilates Cardio Yuuna	18:00～19:00 Release&Strength Yumi
19:30	19:00～20:00 Hip&Leg Nanami			19:30~20:30 Basic Akane.I	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Rika	19:30~20:30 Hip&Leg Yumi	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Rika
21:00				21:00～22:00 Back＆Spine (members only) Yumi	21:00～22:00 Shape up Waist (members only) yuki	21:00～22:00 Waist Yuuna	21:00～22:00 Hip Punch (members only) Yumi

・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

2024/3/16～2024/3/31

	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
10:00	10:00～11:00 Shape up Waist (members only) yuki	10:00～11:00 Body Balance (members only) Rika	close	10:00～11:00 Body Balance (members only) Rika	10:00～11:00 Hip&Leg Aika	10:30～11:30 Waist Aika	10:30～11:30 Jump to Burn Rika	10:00～11:00 Back&Arm yuki
12:00	11:30～12:30 Stretch&Conditioning Rika	11:30～12:30 Jump to Burn Aika		11:30～12:30 Pilates Barre Aika	11:30～12:30 Pilates Cardio Rika	11:30～12:30 Pilates Workout (members only) Eri	12:00～13:00 Back＆Spine (members only) Yumi	11:30～12:30 Basic Aika
13:30	13:00～14:00 Back&Arm yuki	13:00～14:00 Advance (members only) Rika			13:00～14:00 Jump to Burn Aika	13:00～14:00 Basic Aika	13:30～14:30 Animal Stretch (members only) Rika	13:00～14:00 Shape up Waist (members only) yuki
15:00	14:30～15:30 Pilates Workout (members only) Rika	14:30～15:30 Basic yuki			14:30～15:30 Reset Flow (members only) Yumi			14:30～15:30 Pilates Cardio Rika
17:00	16:00～17:00 Hip&Leg Yumi	16:00～17:00 Release&Strength Aika		18:00～19:00 Shape up Waist (members only) yuki	16:00～17:00 Back&Arm Aika			16:00～17:00 Waist yuki
18:00	17:30～18:30 Basic yuki	17:30～18:30 Pilates Cardio yuki			17:30～18:30 Stretch&Conditioning Rika	18:00～19:00 Reset Flow (members only) Yumi	18:00～19:00 Basic Yumi	17:30～18:30 Release&Strength Aika
19:30	19:00～20:00 Reset Flow (members only) Yumi			19:30~20:30 Back＆Spine (members only) Yumi	19:00～20:00 Hip Punch (members only) Yumi	19:30~20:30 Jump to Burn Aika	19:30~20:30 Advance (members only) Rika	19:00～20:00 Animal Stretch (members only) Rika
21:00				21:00～22:00 Basic yuki		21:00～22:00 Release&Strength Yumi	21:00～22:00 Hip&Leg Yumi	

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
10:00	10:00～11:00 Shape up Waist (members only) yuki	close	10:00～11:00 Hip Punch (members only) Yumi	10:30～11:30 Basic Yumi	10:30～11:30 Advance (members only) Rika	10:30～11:30 Back＆Spine (members only) Rika	10:00～11:00 Release&Strength Yumi	10:00～11:00 Pilates Barre Aika
12:00	11:30～12:30 Hip&Leg Aika		11:30～12:30 Back&Arm yuki	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Rika	11:30～12:30 Reset Flow (members only) Yumi	12:00～13:00 Jump to Burn yuki	11:30～12:30 Hip&Leg Aika	11:30～12:30 Basic Yumi
13:30	13:00～14:00 Pilates Barre yuki		13:00～14:00 Basic Yumi	13:30～14:30 Body Balance (members only) Yumi	13:00～14:00 Hip&Leg Rika	13:30～14:30 Waist Rika	13:00～14:00 Hip Punch (members only) Yumi	13:00～14:00 Shape up Waist (members only) Aika
15:00	14:30～15:30 Body Balance (members only) Yumi		14:30～15:30 Pilates Cardio yuki				14:30～15:30 Basic yuki	14:30～15:30 Hip&Leg Rika
17:00	16:00～17:00 Basic Aika						16:00～17:00 Body Balance (members only) Yumi	16:00～17:00 Animal Stretch (members only) Rika
18:00	17:30～18:30 Reset Flow (members only) Yumi		18:00～19:00 Waist Aika	18:00～19:00 Hip&Leg Aika	18:00～19:00 Basic yuki	18:00～19:00 Shape up Waist (members only) Aika	17:30～18:30 Jump to Burn Aika	17:30～18:30 Back＆Spine (members only) Yumi
19:30			19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Rika	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Rika	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Yumi	19:30~20:30 Back&Arm yuki	19:00～20:00 Pilates Barre yuki	
21:00			21:00～22:00 Hip&Leg Aika	21:00～22:00 Jump to Burn Aika	21:00～22:00 Pilates Cardio yuki	21:00～22:00 Basic Aika		

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）