pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2024/3/15

2024/4/1～2024/4/15

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

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
10:00	10:00～11:00 Hip&Leg Aika	10:30～11:30 Waist Aika	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Aika	10:30～11:30 Back＆Spine (members only) Rika	10:00～11:00 Reset Flow (members only) Yumi	10:00～11:00 Back&Arm yuki	close
11:30	11:30～12:30 Shape up Waist (members only) yuki	12:00～13:00 Hip Punch (members only) Yumi	12:00～13:00 Hip&Leg Yumi	12:00～13:00 Basic Aiko	11:30～12:30 Basic Aiko	11:30～12:30 Release&Strength Aika	
13:00	13:00～14:00 Jump to Burn Aika	13:30～14:30 Pilates Barre Aika	13:30～14:30 Basic Aiko	13:30～14:30 Pilates Cardio Rika	13:00～14:00 Waist yuki	13:00～14:00 Jump to Burn yuki	
14:30	14:30～15:30 Back&Arm yuki				14:30～15:30 Hip Punch (members only) Yumi	14:30～15:30 Stretch&Conditioning Rika	
17:30					16:00～17:00 Basic Aiko	16:00～17:00 Hip&Leg Aika	
18:00	18:00～19:00 Reset Flow (members only) Yumi	18:00～19:00 Advance (members only) Rika	18:00～19:00 Pilates Barre yuki	18:00～19:00 Hip&Leg Yumi	17:30～18:30 Pilates Cardio yuki	17:30～18:30 Body Balance (members only) Rika	
19:30	19:30~20:30 Basic Aiko	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Rika	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Rika	19:30~20:30 Jump to Burn yuki	19:00～20:00 Shape up Waist (members only) Aika		
21:00	21:00～22:00 Back＆Spine (members only) Yumi	21:00～22:00 Basic Aiko	21:00～22:00 Pilates Cardio yuki	21:00～22:00 Body Balance (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

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

2024/4/16～2024/4/30

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)
10:00	10:00～11:00 Reset Flow (members only) Yumi				10:00～11:00 Back&Arm yuki	10:00～11:00 Pilates Workout (members only) Aika	close	10:00～11:00 Back＆Spine (members only) Rika
		10:30～11:30 Basic Aiko	10:30～11:30 Waist Aika	10:30～11:30 Body Balance (members only) Rika				
12:00	11:30～12:30 Pilates Barre yuki	12:00～13:00 Animal Stretch (members only) Sana	12:00～13:00 Stretch&Conditioning Rika	12:00～13:00 Basic Aiko	11:30～12:30 Advance (members only) Rika	11:30～12:30 Back＆Spine (members only) Rika		11:30～12:30 Release&Strength Yumi
13:30	13:00～14:00 Hip&Leg Yumi	13:30～14:30 Back&Arm yuki	13:30～14:30 Hip&Leg Aika	13:30～14:30 Hip Punch (members only) Rika	13:00～14:00 Shape up Waist (members only) yuki	13:00～14:00 Jump to Burn Aika		13:00～14:00 Advance (members only) Rika
15:00	14:30～15:30 Shape up Waist (members only) yuki				14:30～15:30 Pilates Barre Aika	14:30～15:30 Release&Strength Yumi		14:30～15:30 Animal Stretch (members only) Yumi
17:00					16:00～17:00 Power up Control (members only) Rika	16:00～17:00 Basic Aiko		
18:00	18:00～19:00 Power up Control (members only) Rika	18:00～19:00 Jump to Burn Rika	18:00～19:00 Body Balance (members only) Yumi	18:00～19:00 Pilates Cardio Sana	17:30～18:30 Basic Aiko	17:30～18:30 Hip&Leg Yumi		18:00～19:00 Basic Aiko
19:30	19:30~20:30 Waist Aika	19:30~20:30 Release&Strength Yumi	19:30~20:30 Basic Aiko	19:30~20:30 Reset Flow (members only) Yumi	19:00～20:00 Hip&Leg Aika			19:30~20:30 Waist yuki
21:00	21:00～22:00 Body Balance (members only) Rika	21:00～22:00 Back＆Spine (members only) Rika	21:00～22:00 Hip Punch (members only) Yumi	21:00～22:00 Back&Arm Sana				21:00～22:00 Jump to Burn yuki

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
10:00				10:00～11:00 Hip&Leg Aika	10:00～11:00 Back&Arm yuki	close	10:00～11:00 Basic Aiko
	10:30～11:30 Hip&Leg Yumi	10:30～11:30 Pilates Barre yuki	10:30～11:30 Waist Aika				
12:00	12:00～13:00 Body Balance (members only) Rika	12:00～13:00 Basic Aiko	12:00～13:00 Jump to Burn Aika	11:30～12:30 Power up Control (members only) Rika	11:30～12:30 Reset Flow (members only) Yumi		11:30～12:30 Hip&Leg Aika
13:30	13:30～14:30 Basic Aiko	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) yuki	13:30～14:30 Basic Aiko	13:00～14:00 Back&Arm Aika	13:00～14:00 Basic Aiko		13:00～14:00 Basic Aiko
15:00				14:30～15:30 Pilates Barre yuki	14:30～15:30 Pilates Cardio yuki		14:30～15:30 Shape up Waist (members only) Aika
17:00		18:00～19:00 Release&Strength Aika		16:00～17:00 Animal Stretch (members only) Yumi	16:00～17:00 Hip Punch (members only) Yumi		
18:00	18:00～19:00 Hip&Leg Aika	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Yumi	18:00～19:00 Power up Control (members only) Rika	17:30～18:30 Waist yuki	17:30～18:30 Basic Aiko		18:00～19:00 Jump to Burn yuki
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio yuki	21:00～22:00 Pilates Workout (members only) Aika	19:30~20:30 Hip&Leg Yumi	19:00～20:00 Back＆Spine (members only) Yumi			19:30~20:30 Power up Control (members only) Rika
21:00	21:00～22:00 Back&Arm Aika		21:00～22:00 Stretch&Conditioning Rika				21:00～22:00 Waist 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）