



pilates

# pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2024/4/19

## 2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
10:00			10:00~11:00 Power up Control Rika	10:00~11:00 Reset Flow Yumi	close	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Rika	10:30~11:30 Release&Strength Yumi
12:00	10:30~11:30 Release&Strength Aika	10:30~11:30 Back&Spine Yumi	11:30~12:30 Stretch&Conditioning ♪ Rika	11:30~12:30 Advance Rika		11:30~12:30 Hip Punch Yumi	12:00~13:00 Back&Spine Rika
13:30	12:00~13:00 Basic ♪ Aiko	12:00~13:00 Reset Flow Yumi	13:00~14:00 Basic ♪ Aiko	13:00~14:00 Waist ♪ yuki		13:00~14:00 Basic ♪ Rika	13:30~14:30 Reset Flow Yumi
15:00	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Aika	13:30~14:30 Basic ♪ Aiko	14:30~15:30 Back&Spine Yumi	14:30~15:30 Hip Punch Yumi		14:30~15:30 Body Balance Yumi	
17:00			16:00~17:00 Jump to Burn yuki	16:00~17:00 Back&Arm ♪ yuki			
18:00	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Yumi		17:30~18:30 Body Balance Rika				
19:30	18:00~19:00 Back&Arm ♪ yuki	18:00~19:00 Power up Control Rika	19:00~20:00 Pilates Barre yuki			18:00~19:00 Pilates Workout Aika	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Aika
21:00	19:30~20:30 Pilates Barre Aika	19:30~20:30 Pilates Cardio yuki				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Aika	19:30~20:30 Basic ♪ Aiko
	21:00~22:00 Jump to Burn yuki	21:00~22:00 Animal Stretch Rika				21:00~22:00 Basic ♪ Aiko	21:00~22:00 Shape up Waist Aika

♪: 体験可能レッスン

- ・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 K 横浜店 Lesson Schedule

2024/5/16～2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:00			10:00～11:00 Pilates Barre yuki	10:00～11:00 Hip&Leg ♪ Yumi	close	10:00～11:00 Animal Stretch Yumi		10:30～11:30 Basic ♪ Aiko
	10:30～11:30 Advance Rika	10:30～11:30 Shape up Waist yuki				11:30～12:30 Back&Arm ♪ Rika	10:30～11:30 Basic ♪ Aiko	10:30～11:30 Waist ♪ Aiko
12:00	12:00～13:00 Body Balance Yumi	12:00～13:00 Power up Control Rika	11:30～12:30 Basic ♪ Aiko	11:30～12:30 Pilates Workout Rika		13:00～14:00 Reset Flow Yumi	12:00～13:00 Hip Punch Yumi	12:00～13:00 Pilates Barre yuki
	13:30～14:30 Hip&Leg ♪ Rika	13:30～14:30 Jump to Burn yuki	13:00～14:00 Shape up Waist yuki	13:00～14:00 Release&Strength Yumi		14:30～15:30 Hip&Leg ♪ Rika	13:30～14:30 Waist ♪ Aiko	13:30～14:30 Hip&Leg ♪ Yumi
15:00			14:30～15:30 Hip&Leg ♪ Yumi	14:30～15:30 Basic ♪ Aiko				
			16:00～17:00 Pilates Cardio yuki	16:00～17:00 Back&Spine Rika				
17:00			17:30～18:30 Basic ♪ Aiko	17:30～18:30 Waist ♪ Aiko				
	18:00～19:00 Jump to Burn yuki	18:00～19:00 Waist ♪ Aiko	19:00～20:00 Animal Stretch Yumi			18:00～19:00 Basic ♪ yuki	18:00～19:00 Pilates Cardio yuki	18:00～19:00 Basic ♪ Aiko
19:30	19:30～20:30 Reset Flow Yumi	19:30～20:30 Body Balance Rika				19:30～20:30 Hip&Leg ♪ Rika	19:30～20:30 Stretch&Conditioning ♪ Rika	19:30～20:30 Shape up Waist yuki
	21:00～22:00 Back&Arm ♪ yuki	21:00～22:00 Basic ♪ Aiko				21:00～22:00 Shape up Waist yuki	21:00～22:00 Basic ♪ yuki	21:00～22:00 Hip Punch Yumi

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	
10:00		10:00～11:00 Body Balance Rika	10:00～11:00 Stretch&Conditioning ♪ Rika	close	10:00～11:00 Back&Arm ♪ yuki		10:30～11:30 Pilates Cardio Sana	10:30～11:30 Reset Flow Yumi	
	10:30～11:30 Pilates Barre Sana	11:30～12:30 Advance Rika	11:30～12:30 Basic ♪ 未定		11:30～12:30 Basic ♪ 未定	12:00～13:00 Hip&Leg ♪ Yumi	12:00～13:00 Basic ♪ Aiko	12:00～13:00 Pilates Workout Rika	
12:00	12:00～13:00 Waist ♪ Aiko	13:00～14:00 Pilates Barre yuki	13:00～14:00 Waist ♪ yuki		13:00～14:00 Shape up Waist yuki	13:30～14:30 Basic ♪ yuki	13:30～14:30 Waist ♪ Sana	13:30～14:30 Hip&Leg ♪ Yumi	
	13:30～14:30 Animal Stretch Sana	14:30～15:30 Basic ♪ Aiko	14:30～15:30 Hip Punch Rika		14:30～15:30 Basic ♪ Aiko				
15:00		16:00～17:00 Back&Arm ♪ yuki	16:00～17:00 Basic ♪ 未定						
		17:30～18:30 Waist ♪ Aiko	17:30～18:30 Pilates Cardio yuki						
17:00	18:00～19:00 Basic ♪ 未定	19:00～20:00 Jump to Burn yuki				18:00～19:00 Release&Strength Yumi	18:00～19:00 Basic ♪ Aiko	18:00～19:00 Body Balance Rika	18:00～19:00 Back&Arm ♪ yuki
	19:30～20:30 Power up Control Rika					19:30～20:30 Waist ♪ Aiko	19:30～20:30 Back&Spine Yumi	19:30～20:30 Hip&Leg ♪ Rika	19:30～20:30 Basic ♪ 未定
21:00	21:00～22:00 Back&Arm ♪ Rika					21:00～22:00 Hip Punch Yumi	21:00～22:00 Waist ♪ Aiko	21:00～22:00 Basic ♪ 未定	21:00～22:00 Pilates Barre yuki

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

**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）