



pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2024/5/15

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	
10:00	10:00~11:00 Waist Aiko	close	10:00~11:00 Power up Control Rika	10:30~11:30 Back&Spine Yumi	10:30~11:30 Basic MahiroJ	10:30~11:30 Waist Aiko	10:00~11:00 Body Balance Sana	
12:00	11:30~12:30 Pilates Cardio Rika		11:30~12:30 Back&Arm yuki	12:00~13:00 Basic MahiroJ	12:00~13:00 Release&Strength Yumi	12:00~13:00 Animal Stretch Rika	11:30~12:30 Shape up Waist yuki	
13:30	13:00~14:00 Basic Aiko		13:00~14:00 Hip Punch Rika	13:30~14:30 Hip&Leg Yumi	13:30~14:30 Reset Flow Yumi	13:30~14:30 Basic Aiko	13:00~14:00 Pilates Barre Sana	
15:00	14:30~15:30 Pilates Barre yuki		14:30~15:30 Jump to Burn yuki				14:30~15:30 Waist Aiko	
	16:00~17:00 Animal Stretch Rika			18:00~19:00 Reset Flow Yumi	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Rika	18:00~19:00 Basic Aiko	18:00~19:00 Hip&Leg yuki	16:00~17:00 Hip&Leg Yumi
17:00	17:30~18:30 Shape up Waist yuki			19:30~20:30 Basic MahiroJ	19:30~20:30 Waist Aiko	19:30~20:30 Pilates Cardio Rika	19:00~20:00 Back&Spine Yumi	17:30~18:30 Pilates Cardio yuki
18:00				21:00~22:00 Hip&Leg Yumi	21:00~22:00 Pilates Workout Rika	21:00~22:00 Waist Aiko	21:00~22:00 Shape up Waist yuki	
19:30								
21:00								

👉: 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

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
10:00	10:00~11:00 Basic ♪ Nagisa.T	close	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ yuki				10:00~11:00 Hip Punch Yumi	10:00~11:00 Back&Spine Rika
12:00	11:30~12:30 Power up Control Rika		11:30~12:30 Power up Control Rika	10:30~11:30 Jump to Burn Rika	10:30~11:30 Waist ♪ Aiko	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mahiro.J	11:30~12:30 Basic ♪ Mahiro.J	11:30~12:30 Animal Stretch Yumi
13:30	13:00~14:00 Shape up Waist yuki		13:00~14:00 Pilates Barre yuki	12:00~13:00 Pilates Cardio yuki	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J	12:00~13:00 Body Balance Yumi	13:00~14:00 Reset Flow Yumi	13:00~14:00 Jump to Burn Rika
15:00	14:30~15:30 Hip Punch Yumi		14:30~15:30 Back&Spine Rika	13:30~14:30 Basic ♪ Rika	13:30~14:30 Pilates Workout Rika	13:30~14:30 Animal Stretch Yumi	14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ Rika	14:30~15:30 Basic ♪ Aiko
	16:00~17:00 Basic ♪ Mahiro.J						16:00~17:00 Shape up Waist yuki	16:00~17:00 Body Balance Yumi
17:00	17:30~18:30 Release&Strength Yumi						17:30~18:30 Basic ♪ Nagisa.T	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T
18:00			18:00~19:00 Hip Punch Yumi	18:00~19:00 Basic ♪ Nagisa.T	18:00~19:00 Back&Spine Yumi	18:00~19:00 Shape up Waist yuki	19:00~20:00 Advance Rika	
19:30			19:30~20:30 Waist ♪ Aiko	19:30~20:30 Reset Flow Yumi	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ yuki	19:30~20:30 Basic ♪ Nagisa.T		
21:00			21:00~22:00 Body Balance Yumi	21:00~22:00 Waist ♪ Aiko	21:00~22:00 Basic ♪ Nagisa.T	21:00~22:00 Pilates Barre yuki		

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:00	close	10:00~11:00 Basic ♪ Nagisa	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	10:30~11:30 Pilates Cardio yuki	10:30~11:30 Basic ♪ Nagisa.T	10:00~11:00 Jump to Burn yuki	10:00~11:00 Animal Stretch Yumi
12:00		11:30~12:30 Back&Spine Yumi	12:00~13:00 Waist ♪ Aiko	12:00~13:00 Basic ♪ Nagisa.T	12:00~13:00 Hip Punch Rika	11:30~12:30 Pilates Barre yuki	11:30~12:30 Shape up Waist yuki
13:30		13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Nagisa	13:30~14:30 Basic ♪ Aiko	13:30~14:30 Waist ♪ yuki	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	13:00~14:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J	13:00~14:00 Release&Strength Yumi
15:00		14:30~15:30 Reset Flow Yumi				14:30~15:30 Body Balance Yumi	14:30~15:30 Advance Rika
						16:00~17:00 Waist ♪ Aiko	16:00~17:00 Basic ♪ Mahiro.J
17:00						17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	17:30~18:30 Waist ♪ Aiko
18:00		18:00~19:00 Shape up Waist yuki	18:00~19:00 Power up Control Rika	18:00~19:00 Release&Strength Yumi	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J	19:00~20:00 Basic ♪ Aiko	
19:30		19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mahiro.J	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ yuki	19:30~20:30 Pilates Workout Rika	19:30~20:30 Back&Spine Yumi		
21:00		21:00~22:00 Jump to Burn yuki	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J	21:00~22:00 Animal Stretch Yumi	21:00~22:00 Basic ♪ Aiko		

♪: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)