



pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2024/6/15

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:00	10:00~11:00 Release&Strength Yumi	10:30~11:30 Basic ♪ yuriko.K	10:30~11:30 Shape up Waist yuki	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mahiro.J	10:00~11:00 Hip Punch Yumi	10:00~11:00 Pilates Workout Rika	close
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	12:00~13:00 Animal Stretch Rika	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J	12:00~13:00 Pilates Cardio yuki	11:30~12:30 Jump to Burn Rika	11:30~12:30 Basic ♪ yuriko.K	
13:30	13:00~14:00 Body Balance Yumi	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	13:30~14:30 Jump to Burn yuki	13:30~14:30 Waist ♪ Aiko	13:00~14:00 Basic ♪ yuriko.K	13:00~14:00 Shape up Waist yuki	
15:00	14:30~15:30 Basic ♪ yuriko.K				14:30~15:30 Pilates Barre yuki	14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ Rika	
17:00					16:00~17:00 Pilates Cardio Rika	16:00~17:00 Hip&Leg ♪ yuki	
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Aiko	18:00~19:00 Reset Flow Yumi	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	18:00~19:00 Back&Spine Yumi	19:00~20:00 Waist ♪ yuki		
19:30	19:30~20:30 Advance Rika	19:30~20:30 Pilates Barre yuki	19:30~20:30 Basic ♪ Aiko	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T			
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J	21:00~22:00 Waist ♪ Aiko	21:00~22:00 Hip Punch Yumi	21:00~22:00 Power up Control Rika			

♪: 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

2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:00	10:00~11:00 Back&Arm Mahiro.J				10:00~11:00 Back&Spine Yumi	10:00~11:00 Hip&Leg Nagisa.T	close	10:00~11:00 Animal Stretch Rika
12:00	11:30~12:30 Pilates Cardio yuki	10:30~11:30 Hip Punch Yumi	10:30~11:30 Pilates Workout Rika	10:30~11:30 Waist yuki	11:30~12:30 Basic Nagisa.T	11:30~12:30 Shape up Waist yuki		11:30~12:30 Basic yuriko.K
13:30	13:00~14:00 Basic Mahiro.J	12:00~13:00 Basic yuriko.K	12:00~13:00 Reset Flow Yumi	12:00~13:00 Power up Control Rika	13:00~14:00 Reset Flow Yumi	13:00~14:00 Basic Nagisa.T		13:00~14:00 Release&Strength Rika
15:00	14:30~15:30 Pilates Barre yuki	13:30~14:30 Body Balance Yumi	13:30~14:30 Back&Spine Rika	13:30~14:30 Jump to Burn yuki	14:30~15:30 Hip&Leg Nagisa.T	14:30~15:30 Advance Rika		14:30~15:30 Back&Spine Yumi
					16:00~17:00 Basic yuriko.K	16:00~17:00 Pilates Barre yuki		
17:00					17:30~18:30 Release&Strength Yumi	17:30~18:30 Jump to Burn Rika		
18:00	18:00~19:00 Basic yuriko.K	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Rika	18:00~19:00 Back&Arm Mahiro.J	18:00~19:00 Hip&Leg Nagisa.T	19:00~20:00 Back&Arm Mahiro.J			18:00~19:00 Hip Punch Yumi
19:30	19:30~20:30 Back&Spine Yumi	19:30~20:30 Hip&Leg Nagisa.T	19:30~20:30 Shape up Waist yuki	19:30~20:30 Back&Arm Mahiro.J			19:30~20:30 Basic yuriko.K	
21:00	21:00~22:00 Reset Flow Yumi	21:00~22:00 Jump to Burn Rika	21:00~22:00 Hip&Leg Nagisa.T	21:00~22:00 Basic yuriko.K			21:00~22:00 Body Balance Yumi	

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:00				10:00~11:00 Pilates Barre yuki	10:00~11:00 Pilates Cardio Sana	close	10:00~11:00 Body Balance Yumi	
12:00	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Rika	10:30~11:30 Basic yuriko.K	10:30~11:30 Jump to Burn yuki	11:30~12:30 Waist yuki	11:30~12:30 Hip&Leg Nagisa.T		11:30~12:30 Hip Punch yuki	10:30~11:30 Animal Stretch Yumi
13:30	12:00~13:00 Pilates Workout Yumi	12:00~13:00 Hip Punch Yumi	12:00~13:00 Basic yuriko.K	13:00~14:00 Hip&Leg Nagisa.T	13:00~14:00 Body Balance Sana		13:00~14:00 Release&Strength Yumi	12:00~13:00 Back&Spine Yumi
15:00	13:30~14:30 Power up Control Rika	13:30~14:30 Reset Flow Yumi	13:30~14:30 Shape up Waist yuki	14:30~15:30 Basic yuriko.K	14:30~15:30 Back&Spine Yumi		14:30~15:30 Basic yuriko.K	13:30~14:30 Basic yuriko.K
				16:00~17:00 Hip Punch yuki	16:00~17:00 Shape up Waist yuki			
17:00				17:30~18:30 Hip&Leg Nagisa.T	17:30~18:30 Reset Flow Yumi			
18:00	18:00~19:00 Basic yuriko.K	18:00~19:00 Animal Stretch Sana	18:00~19:00 Hip&Leg Nagisa.T	19:00~20:00 Advance Rika			18:00~19:00 Back&Arm yuki	18:00~19:00 Hip&Leg Nagisa.T
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio yuki	19:30~20:30 Waist yuki	19:30~20:30 Pilates Workout Yumi			19:30~20:30 Basic yuriko.K	19:30~20:30 Shape up Waist yuki	
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Nagisa.T	21:00~22:00 Pilates Barre Sana	21:00~22:00 Basic Nagisa.T			21:00~22:00 Jump to Burn yuki	21:00~22:00 Basic Nagisa.T	

👉: 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）