



pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:00		10:00~11:00	10:00~11:00	close	10:00~11:00		
	10:30~11:30 Waist ♪ yuki	Reset Flow Yumi	Hip&Leg ♪ Nagisa.T		Shape up Waist yuki	10:30~11:30 Back&Spine	10:30~11:30 Body Balance
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn	11:30~12:30	11:30~12:30		11:30~12:30	Yumi	Yumi
		Hip&Leg ♪ Nagisa.T	Waist ♪ Reico		Stretch&Conditioning ♪ Rika	12:00~13:00 Pilates Barre yuki	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Nagisa.T
13:30	未定	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00	13:30~14:30 Back&Arm ♪ yuki	13:30~14:30 Waist ♪ Yumi
	13:30~14:30 Basic ♪ aiko.Y	Hip Punch Yumi	Pilates Workout Reico		14:30~15:30		Reset Flow Yumi
15:00		14:30~15:30	14:30~15:30		14:30~15:30		
		Basic ♪ Aiko.Y	Jump to Burn yuki		Animal Stretch Rika		
		16:00~17:00	16:00~17:00				
17:00		Stretch&Conditioning ♪ Rika	Back&Arm ♪ Reico				
		17:30~18:30	17:30~18:30				
		Hip&Leg ♪ Nagisa.T	Shape up Waist yuki				
18:00	18:00~19:00 Back&Spine Yumi	19:00~20:00 Advance Rika			18:00~19:00 Basic ♪ aiko.Y	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Nagisa.T	18:00~19:00 Jump to Burn yuki
19:30	19:30~20:30 Release&Strength Yumi				19:30~20:30 Release&Strength Rika	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	19:30~20:30 Basic ♪ aiko.Y
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Nagisa.T				21:00~22:00 Hip Punch Yumi	21:00~22:00 Basic ♪ aiko.Y	21:00~22:00 Back&Arm ♪ yuki

♪ : 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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	
10:00		10:00~11:00 Release&Strength Rika	10:00~11:00 Back&Arm ♪ Nagisa.T	close	10:00~11:00 Reset Flow Yumi				
	10:30~11:30 Basic ♪ Nagisa.T					10:30~11:30 Back&Arm ♪ Nagisa.T	10:30~11:30 Jump to Burn yuki	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	
12:00	12:00~13:00 Back&Spine Yumi	11:30~12:30 Power up Control Rika	11:30~12:30 Body Balance Yumi			11:30~12:30 Basic ♪ aiko.Y	12:00~13:00 Pilates Workout Yumi	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Nagisa.T	12:00~13:00 Pilates Cardio yuki
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	13:00~14:00 Animal Stretch Yumi	13:00~14:00 Reset Flow Yumi			13:00~14:00 Hip Punch Yumi	13:30~14:30 Basic ♪ Nagisa.T	13:30~14:30 Pilates Barre yuki	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Nagisa.T
15:00		14:30~15:30 Shape up Waist yuki	14:30~15:30 Basic ♪ aiko.Y			14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T			
		16:00~17:00 Back&Arm ♪ Rika	16:00~17:00 Waist ♪ Yumi						
17:00		17:30~18:30 Pilates Barre yuki	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T						
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ aiko.Y	19:00~20:00 Pilates Workout Yumi				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	18:00~19:00 Shape up Waist yuki	18:00~19:00 Reset Flow Yumi	18:00~19:00 Animal Stretch Yumi
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio yuki					19:30~20:30 Back&Arm ♪ Nagisa.T	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	19:30~20:30 Basic ♪ aiko.Y	19:30~20:30 Waist ♪ Yumi
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre yuki					21:00~22:00 Body Balance Yumi	21:00~22:00 Hip Punch yuki	21:00~22:00 Back&Spine Yumi	21:00~22:00 Basic ♪ aiko.Y

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:00	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ Rika	10:00~11:00 Shape up Waist yuki	close	10:00~11:00 Back&Arm ♪ Nagisa.T				10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	
12:00	11:30~12:30 Animal Stretch Rika	11:30~12:30 Basic ♪ Reico			11:30~12:30 Jump to Burn yuki	10:30~11:30 Pilates Cardio yuki	10:30~11:30 Basic ♪ aiko.Y	10:30~11:30 Body Balance Yumi	11:30~12:30 Basic ♪ aiko.Y
13:30	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	13:00~14:00 Waist ♪ Reico			13:00~14:00 Basic ♪ Nagisa.T	12:00~13:00 Basic ♪ aiko.Y	12:00~13:00 Release&Strength Yumi	12:00~13:00 Hip Punch Yumi	13:00~14:00 Power up Control Rika
15:00	14:30~15:30 Power up Control Rika	14:30~15:30 Back&Spine Yumi			14:30~15:30 Shape up Waist yuki	13:30~14:30 Waist ♪ yuki	13:30~14:30 Back&Spine Rika	13:30~14:30 Basic ♪ aiko.Y	14:30~15:30 Back&Arm ♪ Nagisa.T
	16:00~17:00 Jump to Burn yuki	16:00~17:00 Pilates Barre Reico							16:00~17:00 Basic ♪ aiko.Y
17:00	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Nagisa.T	17:30~18:30 Release&Strength Yumi							17:30~18:30 Release&Strength Rika
18:00	19:00~20:00 Basic ♪ aiko.Y				18:00~19:00 Body Balance Yumi	18:00~19:00 Hip Punch Yumi	18:00~19:00 Advance Rika	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	19:00~20:00 Pilates Cardio yuki
19:30					19:30~20:30 Basic ♪ aiko.Y	19:30~20:30 Pilates Barre yuki	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	19:30~20:30 Shape up Waist yuki	
21:00					21:00~22:00 Animal Stretch Yumi	21:00~22:00 Reset Flow Yumi	21:00~22:00 Waist ♪ yuki	21:00~22:00 Back&Arm ♪ 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）