



pilates

pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:00	10:00~11:00 Back&Arm 📌 Nagisa.T	close	10:00~11:00 Release&Strength Rika	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Nagisa.T	10:30~11:30 Basic 📌 Nagisa.T	10:30~11:30 Back&Spine Yumi	10:00~11:00 Style up pilates Yumi	10:00~11:00 Reset Flow Yumi
12:00	11:30~12:30 Reset Flow Yumi		11:30~12:30 Basic 📌 Nagisa.T	12:00~13:00 Style up pilates Yumi	12:00~13:00 Hip Punch yuki	12:00~13:00 Waist 📌 yuki	11:30~12:30 Back&Arm 📌 Nagisa.T	11:30~12:30 Pilates Barre yuki
13:30	13:00~14:00 Pilates Cardio Reico		13:00~14:00 Power up Control Rika	13:30~14:30 Basic 📌 Nagisa.T	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Nagisa.T	13:30~14:30 Animal Stretch Yumi	13:00~14:00 Pilates Workout Akane	13:00~14:00 Basic 📌 Mirai.Y
15:00	14:30~15:30 Style up pilates Yumi		14:30~15:30 Back&Arm 📌 Nagisa.T				14:30~15:30 Body Balance Rika	14:30~15:30 Back&Spine Yumi
	16:00~17:00 Basic 📌 Nagisa.T						16:00~17:00 Hip&Leg 📌 Akane	16:00~17:00 Shape up Waist yuki
17:00	17:30~18:30 Waist 📌 Reico						17:30~18:30 Stretch&Conditioning 📌 Rika	17:30~18:30 Basic 📌 Mirai.Y
18:00			18:00~19:00 Pilates Barre yuki	18:00~19:00 Waist 📌 yuki	18:00~19:00 Pilates Cardio Reico	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Nagisa.T	19:00~20:00 Jump to Burn Rika	
19:30			19:30~20:30 Advance Rika	19:30~20:30 Body Balance Yumi	19:30~20:30 Reset Flow Yumi	19:30~20:30 Hip Punch yuki		
21:00			21:00~22:00 Hip&Leg 📌 yuki	21:00~22:00 Shape up Waist yuki	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Reico	21:00~22:00 Basic 📌 Nagisa.T		

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

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:00	close	10:00~11:00 Reset Flow Yumi yuriko.K	10:30~11:30 Jump to Burn yuki	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Rika	10:30~11:30 Animal Stretch Sana	10:00~11:00 Advance Rika	10:00~11:00 Basic ♪ yuriko.K	close
12:00		11:30~12:30 Back&Arm ♪ yuriko.K	12:00~13:00 Basic ♪ yuriko.K	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mirai.Y	12:00~13:00 Waist ♪ yuki	11:30~12:30 Reset Flow Yumi	11:30~12:30 Animal Stretch Rika	
13:30		13:00~14:00 Back&Spine Yumi	13:30~14:30 Shape up Waist yuki	13:30~14:30 Pilates Cardio Rika	13:30~14:30 Body Balance Sana	13:00~14:00 Jump to Burn Rika	13:00~14:00 Hip Punch yuki	
15:00		14:30~15:30 Basic ♪ yuriko.K				14:30~15:30 Waist ♪ yuki	14:30~15:30 Power up Control Rika	
17:00						16:00~17:00 Back&Spine Yumi	16:00~17:00 Hip&Leg ♪ yuriko.K	
18:00		18:00~19:00 Waist ♪ Sana	18:00~19:00 Reset Flow Yumi	18:00~19:00 Jump to Burn honoka	18:00~19:00 Basic ♪ yuriko.K	19:00~20:00 Pilates Cardio yuki		
19:30		19:30~20:30 Hip Punch yuki	19:30~20:30 Back&Arm ♪ yuriko.K	19:30~20:30 Animal Stretch Yumi	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ yuki			
21:00		21:00~22:00 Pilates Barre Sana	21:00~22:00 Style up pilates Yumi	21:00~22:00 Shape up Waist honoka	21:00~22:00 Back&Arm ♪ yuriko.K			

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:00	10:00~11:00 Power up Control Rika	10:30~11:30 Waist ♪ Akane	10:30~11:30 Advance Rika	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ yuriko.K	10:00~11:00 Shape up Waist yuki	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ Rika	close
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Yumi	12:00~13:00 Body Balance Akane	12:00~13:00 Back&Arm ♪ yuriko.K	12:00~13:00 Reset Flow Yumi	11:30~12:30 Basic ♪ yuriko.K	11:30~12:30 Waist ♪ HINA.M	
13:30	13:00~14:00 Jump to Burn Rika	13:30~14:30 Back&Spine Yumi	13:30~14:30 Release&Strength Rika	13:30~14:30 Basic ♪ yuriko.K	13:00~14:00 Hip Punch yuki	13:00~14:00 Pilates Workout Rika	
15:00	14:30~15:30 Style up pilates Yumi				14:30~15:30 Back&Arm ♪ yuriko.K	14:30~15:30 Basic ♪ Mirai.Y	
17:00					16:00~17:00 Power up Control Rika	16:00~17:00 Style up pilates Yumi	
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ yuriko.K	18:00~19:00 Jump to Burn yuki	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Reico	18:00~19:00 Hip Punch yuki	19:00~20:00 Back&Spine Rika		
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio yuki	19:30~20:30 Basic ♪ yuriko.K	19:30~20:30 Pilates Barre yuki	19:30~20:30 Body Balance Yumi			
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ yuriko.K	21:00~22:00 Shape up Waist yuki	21:00~22:00 Pilates Cardio Reico	21:00~22:00 Waist ♪ 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)