

横浜店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年5月4日更新

| 05/01                                   | 05/02                                   | 05/03                                            | 05/04                                       | 05/05 | 05/06                                   | 05/07                                            | 05/08                               |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 木                                       | 金                                       | 土                                                | 日                                           | 月     | 火                                       | 水                                                | 木                                   |
| 10:00～11:00<br>Power up Control<br>Rika | 10:30～11:30<br>Pilates Barre<br>NAOMI.T | 10:00～11:00<br>Hip&Leg<br>Reika.A                | 10:00～11:00<br>Reset Flow<br>yuriko.K       | close | 10:00～11:00<br>Waist<br>NAOMI.T         | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>NAOMI.T                | 10:00～11:00<br>Advance<br>yuki      |
| 11:30～12:30<br>Hip&Leg<br>Reika.A       | 12:00～13:00<br>Basic<br>Reika.A         | 11:30～12:30<br>Waist<br>NAOMI.T                  | 11:30～12:30<br>Power up Control<br>yuriko.K |       | 11:30～12:30<br>Pilates Barre<br>NAOMI.T | 12:00～13:00<br>Body Balance<br>yuki              | 11:30～12:30<br>Basic<br>MISAKI.T    |
| 13:00～14:00<br>Release&Strength<br>Rika | 13:30～14:30<br>Hip&Leg<br>NAOMI.T       | 13:00～14:00<br>Advance<br>yuki                   | 13:00～14:00<br>Basic<br>MISAKI.T            |       | 13:00～14:00<br>Pilates Cardio<br>yuki   | 13:30～14:30<br>Hip Punch<br>NAOMI.T              | 13:00～14:00<br>Reset Flow<br>yuki   |
| 14:30～15:30<br>Back&Arm<br>Reika.A      |                                         | 14:30～15:30<br>Pilates Workout<br>Rika           | 14:30～15:30<br>Hip&Leg<br>NAOMI.T           |       | 14:30～15:30<br>Basic<br>MISAKI.T        |                                                  | 14:30～15:30<br>Waist<br>NAOMI.T     |
|                                         |                                         | 16:00～17:00<br>Basic<br>Reika.A                  | 16:00～17:00<br>Jump to Burn<br>Rika         |       | 16:00～17:00<br>Hip&Leg<br>Reika.A       |                                                  |                                     |
|                                         |                                         | 17:30～18:30<br>Hip Punch<br>NAOMI.T              | 17:30～18:30<br>Waist<br>NAOMI.T             |       | 17:30～18:30<br>Reset Flow<br>yuki       |                                                  |                                     |
| 18:00～19:00<br>Basic<br>MISAKI.T        | 18:00～19:00<br>Shape up Waist<br>yuki   | 19:00～20:00<br>Stretch<br>& Conditioning<br>Rika |                                             |       | 19:00～20:00<br>Back&Arm<br>Reika.A      | 18:00～19:00<br>Pilates Workout<br>Rika           | 18:00～19:00<br>Hip&Leg<br>Reika.A   |
| 19:30～20:30<br>Back&Spine<br>yuki       | 19:30～20:30<br>Jump to Burn<br>yuki     |                                                  |                                             |       |                                         | 19:30～20:30<br>Basic<br>MISAKI.T                 | 19:30～20:30<br>Hip Punch<br>NAOMI.T |
| 21:00～22:00<br>Body Balance<br>yuki     | 21:00～22:00<br>Basic<br>MISAKI.T        |                                                  |                                             |       |                                         | 21:00～22:00<br>Stretch<br>& Conditioning<br>Rika | 21:00～22:00<br>Back&Arm<br>Reika.A  |

横浜店【5月9日～5月16日スケジュール】

| 05/09                                   | 05/10                                       | 05/11                                     | 05/12 | 05/13 | 05/14                                   | 05/15                                            | 05/16                                   |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|-------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 金                                       | 土                                           | 日                                         | 月     | 火     | 水                                       | 木                                                | 金                                       |
| 10:30～11:30<br>Basic<br>MISAKI.T        | 10:00～11:00<br>Basic<br>MISAKI.T            | 10:00～11:00<br>Body Balance<br>yuriko.K   | close | close | 10:30～11:30<br>Back&Spine<br>yuki       | 10:00～11:00<br>Jump to Burn<br>Rika              | 10:30～11:30<br>Release&Strength<br>Rika |
| 12:00～13:00<br>Shape up Waist<br>Rika   | 11:30～12:30<br>Reset Flow<br>yuriko.K       | 11:30～12:30<br>Pilates Cardio<br>yuriko.K |       |       | 12:00～13:00<br>Power up Control<br>Rika | 11:30～12:30<br>Back&Arm<br>Reika.A               | 12:00～13:00<br>Pilates Cardio<br>Rika   |
| 13:30～14:30<br>Back&Spine<br>Rika       | 13:00～14:00<br>Power up Control<br>yuriko.K | 13:00～14:00<br>Back&Arm<br>Reika.A        |       |       | 13:30～14:30<br>Shape up Waist<br>yuki   | 13:00～14:00<br>Stretch<br>& Conditioning<br>Rika | 13:30～14:30<br>Basic<br>Karin.A         |
|                                         | 14:30～15:30<br>Jump to Burn<br>yuki         | 14:30～15:30<br>Shape up Waist<br>yuki     |       |       |                                         | 14:30～15:30<br>Pilates Barre<br>NAOMI.T          |                                         |
|                                         | 16:00～17:00<br>Pilates Barre<br>NAOMI.T     | 16:00～17:00<br>Hip&Leg<br>Reika.A         |       |       |                                         |                                                  |                                         |
|                                         | 17:30～18:30<br>Basic<br>MISAKI.T            | 17:30～18:30<br>Back&Spine<br>yuki         |       |       |                                         |                                                  |                                         |
| 18:00～19:00<br>Pilates Barre<br>NAOMI.T | 19:00～20:00<br>Hip Punch<br>NAOMI.T         |                                           |       |       | 18:00～19:00<br>Back&Arm<br>Reika.A      | 18:00～19:00<br>Basic<br>MISAKI.T                 | 18:00～19:00<br>Jump to Burn<br>yuki     |
| 19:30～20:30<br>Back&Arm<br>Reika.A      |                                             |                                           |       |       | 19:30～20:30<br>Pilates Barre<br>NAOMI.T | 19:30～20:30<br>Waist<br>NAOMI.T                  | 19:30～20:30<br>Basic<br>MISAKI.T        |
| 21:00～22:00<br>Waist<br>NAOMI.T         |                                             |                                           |       |       | 21:00～22:00<br>Hip&Leg<br>Reika.A       | 21:00～22:00<br>Hip Punch<br>NAOMI.T              | 21:00～22:00<br>Reset Flow<br>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時間前を切ったの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。

## 横浜店【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年5月4日更新

| 05/17                                    | 05/18                                     | 05/19 | 05/20                                      | 05/21                                    | 05/22                                      | 05/23                                 | 05/24                                       |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|
| 土                                        | 日                                         | 月     | 火                                          | 水                                        | 木                                          | 金                                     | 土                                           |
| 10:00～11:00<br>Pilates Cardio<br>natsuko | 10:00～11:00<br>Back&Arm<br>Reika.A        | close | 10:00～11:00<br>Hip Punch<br>Rika           | 10:30～11:30<br>Basic<br>MISAKI.T         | 10:00～11:00<br>Pilates Barre<br>natsuko    | 10:30～11:30<br>Basic<br>Karin.A       | 10:00～11:00<br>Shape up Waist<br>yuki       |
| 11:30～12:30<br>Basic<br>Karin.A          | 11:30～12:30<br>Waist<br>natsuko           |       | 11:30～12:30<br>Basic<br>MISAKI.T           | 12:00～13:00<br>Jump to Burn<br>Rika      | 11:30～12:30<br>Basic<br>Karin.A            | 12:00～13:00<br>Hip&Leg<br>Reika.A     | 11:30～12:30<br>Hip&Leg<br>yuriko.K          |
| 13:00～14:00<br>Back&Spine<br>yuki        | 13:00～14:00<br>Reset Flow<br>yuki         |       | 13:00～14:00<br>Body Balance<br>Rika        | 13:30～14:30<br>Waist<br>MISAKI.T         | 13:00～14:00<br>Power up Control<br>natsuko | 13:30～14:30<br>Back&Arm<br>Reika.A    | 13:00～14:00<br>Power up Control<br>yuriko.K |
| 14:30～15:30<br>Back&Arm<br>Reika.A       | 14:30～15:30<br>Advance<br>Rika            |       | 14:30～15:30<br>Shape up Waist<br>natsuko   |                                          | 14:30～15:30<br>Hip&Leg<br>Reika.A          |                                       | 14:30～15:30<br>Body Balance<br>Rika         |
| 16:00～17:00<br>Body Balance<br>natsuko   | 16:00～17:00<br>Basic<br>Rika              |       |                                            |                                          |                                            |                                       | 16:00～17:00<br>Reset Flow<br>yuki           |
| 17:30～18:30<br>Hip&Leg<br>Reika.A        | 17:30～18:30<br>Pilates Workout<br>natsuko |       |                                            |                                          |                                            |                                       | 17:30～18:30<br>Advance<br>Rika              |
| 19:00～20:00<br>Basic<br>Karin.A          |                                           |       | 18:00～19:00<br>Power up Control<br>natsuko | 18:00～19:00<br>Hip&Leg<br>Reika.A        | 18:00～19:00<br>Reset Flow<br>yuki          | 18:00～19:00<br>Basic<br>yuki          | 19:00～20:00<br>Back&Arm<br>Reika.A          |
|                                          |                                           |       | 19:30～20:30<br>Basic<br>Karin.A            | 19:30～20:30<br>Pilates Cardio<br>natsuko | 19:30～20:30<br>Hip&Leg<br>Reika.A          | 19:30～20:30<br>Advance<br>Rika        |                                             |
|                                          |                                           |       | 21:00～22:00<br>Back&Spine<br>natsuko       | 21:00～22:00<br>Back&Arm<br>Reika.A       | 21:00～22:00<br>Basic<br>Reika.A            | 21:00～22:00<br>Shape up Waist<br>yuki |                                             |

## 横浜店【5月25日～5月31日スケジュール】

| 05/25                                      | 05/26 | 05/27                                    | 05/28                                  | 05/29                                 | 05/30                                   | 05/31                                            |
|--------------------------------------------|-------|------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 日                                          | 月     | 火                                        | 水                                      | 木                                     | 金                                       | 土                                                |
| 10:00～11:00<br>Back&Spine<br>natsuko       | close | 10:00～11:00<br>Pilates Cardio<br>natsuko | 10:30～11:30<br>Body Balance<br>natsuko | 10:00～11:00<br>Back&Arm<br>Reika.A    | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>Reika.A       | 10:00～11:00<br>Reset Flow<br>yuki                |
| 11:30～12:30<br>Release&Strength<br>Rika    |       | 11:30～12:30<br>Hip&Leg<br>Reika.A        | 12:00～13:00<br>Basic<br>Karin.A        | 11:30～12:30<br>Shape up Waist<br>yuki | 12:00～13:00<br>Back&Arm<br>Reika.A      | 11:30～12:30<br>Pilates Workout<br>natsuko        |
| 13:00～14:00<br>Hip&Leg<br>Reika.A          |       | 13:00～14:00<br>Basic<br>Karin.A          | 13:30～14:30<br>Back&Arm<br>Reika.A     | 13:00～14:00<br>Hip&Leg<br>Reika.A     | 13:30～14:30<br>Advance<br>yuki          | 13:00～14:00<br>Waist<br>MISAKI.T                 |
| 14:30～15:30<br>Basic<br>Karin.A            |       | 14:30～15:30<br>Back&Spine<br>natsuko     |                                        | 14:30～15:30<br>Basic<br>yuki          |                                         | 14:30～15:30<br>Pilates Cardio<br>Rika            |
| 16:00～17:00<br>Power up Control<br>natsuko |       |                                          |                                        |                                       |                                         | 16:00～17:00<br>Hip Punch<br>yuki                 |
| 17:30～18:30<br>Back&Arm<br>Reika.A         |       |                                          |                                        |                                       |                                         | 17:30～18:30<br>Stretch<br>& Conditioning<br>Rika |
|                                            |       | 18:00～19:00<br>Shape up Waist<br>yuki    | 18:00～19:00<br>Basic<br>Reika.A        | 18:00～19:00<br>Basic<br>Karin.A       | 18:00～19:00<br>Hip Punch<br>natsuko     | 19:00～20:00<br>Jump to Burn<br>natsuko           |
|                                            |       | 19:30～20:30<br>Release&Strength<br>Rika  | 19:30～20:30<br>Reset Flow<br>yuki      | 19:30～20:30<br>Body Balance<br>Rika   | 19:30～20:30<br>Power up Control<br>Rika |                                                  |
|                                            |       | 21:00～22:00<br>Pilates Barre<br>yuki     | 21:00～22:00<br>Back&Arm<br>Reika.A     | 21:00～22:00<br>Pilates Cardio<br>Rika | 21:00～22:00<br>Jump to Burn<br>natsuko  |                                                  |

：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

☎直用ダイヤル：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）