

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

横浜店【5月25日～5月31日スケジュール】

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

☎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）