

pilates K 横浜店		【 06/01 ~ 06/08 】		スケジュール		2025/05/16 更新	
06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00 Basic 🍃 Karin.A	close	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg 🍃 Reika.A	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre natsuko	10:00 ~ 11:00 Reset Flow yuki	10:30 ~ 11:30 Shape up waist natsuko	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 🍃 Reika.A	10:00 ~ 11:00 Power up Control yuriko.K
11:30 ~ 12:30 Back & Arm 🍃 Reika.A		11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Minami	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Rika	11:30 ~ 12:30 Hip Punch natsuko	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Reika.A	11:30 ~ 12:30 jump to burn natsuko	11:30 ~ 12:30 Body Balance yuriko.K
13:00 ~ 14:00 Shape up waist natsuko		13:00 ~ 14:00 Back & Arm 🍃 Reika.A	13:30 ~ 14:30 Power up Control natsuko	13:00 ~ 14:00 🍃 yuki	13:30 ~ 14:30 Body Balance natsuko	13:00 ~ 14:00 Hip Punch yuki	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio yuki
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Reika.A		14:30 ~ 15:30 jump to burn Minami		14:30 ~ 15:30 Advance natsuko		14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Karin.A	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🍃 Rika
16:00 ~ 17:00 Basic 🍃 Karin.A						16:00 ~ 17:00 Shape up waist natsuko	16:00 ~ 17:00 Waist 🍃 yuki
17:30 ~ 18:30 Pilates Barre natsuko						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 Reika.A	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Karin.A
		18:00 ~ 19:00 Body Balance yuki	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Reika.A	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Reika.A	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rika	19:00 ~ 20:00 Back & Spine yuki	
		19:30 ~ 20:30 Advance Rika	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Karin.A	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Reika.A	19:30 ~ 20:30 Back & Spine yuki		
		21:00 ~ 22:00 Reset Flow yuki	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Reika.A	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Karin.A	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Rika		

pilates K 横浜店		【 06/09 ~ 06/16 】		スケジュール		2025/05/16 更新	
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00 ~ 11:00 Back & Spine yuki	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Karin.A	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 🍃 Reika.A	10:30 ~ 11:30 🍃 Minami	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio yuriko.K	10:00 ~ 11:00 jump to burn natsuko	close
	11:30 ~ 12:30 Basic 🍃 Karin.A	12:00 ~ 13:00 Shape up waist yuki	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio yuki	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rika	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Rika	
	13:00 ~ 14:00 Reset Flow yuki	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Reika.A	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg 🍃 Reika.A	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Minami	13:00 ~ 14:00 Basic 🍃 Karin.A	13:00 ~ 14:00 Back & Arm 🍃 Reika.A	
	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Reika.A		14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Karin.A		14:30 ~ 15:30 Power up Control Rika	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre natsuko	
					16:00 ~ 17:00 Advance yuki	16:00 ~ 17:00 Hip & Leg 🍃 Reika.A	
					17:30 ~ 18:30 Body Balance Rika	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Rika	
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Rika	18:00 ~ 19:00 Back & Spine natsuko	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Karin.A	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Minami	19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 yuki		
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Reika.A	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Rika	19:30 ~ 20:30 Hip Punch natsuko	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yuki			
	21:00 ~ 22:00 Power up Control Rika	21:00 ~ 22:00 jump to burn natsuko	21:00 ~ 22:00 Body Balance natsuko	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Karin.A			

🍃：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 K 横浜店		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/05/16	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Body Balance natsuko	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio natsuko	10:00 ~ 11:00 Hip Punch yuki	10:30 ~ 11:30 jump to burn yuki	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg 🍷 yuriko.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Rika	close	10:00 ~ 11:00 Basic 🍷 Reika.A
11:30 ~ 12:30 Release&Strength Rika	12:00 ~ 13:00 Waist 🍷 natsuko	11:30 ~ 12:30 Basic 🍷 Karin.A	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍷 Reika.A	11:30 ~ 12:30 Body Balance yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg 🍷 Reika.A		11:30 ~ 12:30 Pilates Barre yuki
13:00 ~ 14:00 Advance natsuko	13:30 ~ 14:30 Basic 🍷 Karin.A	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre yuki	13:30 ~ 14:30 Back & Spine yuki	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Rika	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Rika		13:00 ~ 14:00 Hip & Leg 🍷 Reika.A
14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍷 Reika.A		14:30 ~ 15:30 Power up Control Rika		14:30 ~ 15:30 Waist 🍷 Haruka.H	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio yuki		14:30 ~ 15:30 Waist 🍷 Haruka.H
				16:00 ~ 17:00 Stretch & Conditioning 🍷 Rika	16:00 ~ 17:00 Back & Arm 🍷 Reika.A		
				17:30 ~ 18:30 Basic 🍷 Karin.A	17:30 ~ 18:30 Reset Flow yuki		
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍷 Reika.A	18:00 ~ 19:00 Reset Flow yuki	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍷 Reika.A	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Rika	19:00 ~ 20:00 jump to burn Haruka.H			18:00 ~ 19:00 Basic 🍷 Karin.A
19:30 ~ 20:30 Basic 🍷 Karin.A	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍷 Reika.A	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rika	19:30 ~ 20:30 Power up Control natsuko				19:30 ~ 20:30 jump to burn Haruka.H
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍷 Reika.A	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre yuki	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍷 Reika.A	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Rika				21:00 ~ 22:00 Waist 🍷 Haruka.H

pilates K 横浜店		【 06/25 ~ 06/30 】		スケジュール		2025/05/16	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30 Reset Flow yuki	10:00 ~ 11:00 Waist 🍷 yuki	10:30 ~ 11:30 Power up Control Rika	10:00 ~ 11:00 Body Balance natsuko	10:00 ~ 11:00 Advance natsuko	close		
12:00 ~ 13:00 Body Balance Rika	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout natsuko	12:00 ~ 13:00 Basic 🍷 Karin.A	11:30 ~ 12:30 Shape up waist yuki	11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning 🍷 Rika			
13:30 ~ 14:30 Hip Punch yuki	13:00 ~ 14:00 Basic 🍷 Karin.A	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rika	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout natsuko	13:00 ~ 14:00 Power up Control natsuko			
	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Reika.A		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍷 Reika.A	14:30 ~ 15:30 Basic 🍷 Karin.A			
			16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio yuki	16:00 ~ 17:00 Animal Stretch Rika			
			17:30 ~ 18:30 Back & Spine Reika.A	17:30 ~ 18:30 Waist 🍷 natsuko			
18:00 ~ 19:00 Advance natsuko	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Rika	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍷 Reika.A	19:00 ~ 20:00 Hip Punch natsuko				
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio natsuko	19:30 ~ 20:30 Basic 🍷 Karin.A	19:30 ~ 20:30 Reset Flow yuki					
21:00 ~ 22:00 Basic 🍷 Karin.A	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍷 Reika.A	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Reika.A					

🍷：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。