

pilates K 横浜店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/06/14 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00
Stretch & Conditioning👉	Advance	Back & Spine	Hip & Leg👉	Waist👉	Basic👉		Shape up waist
Minami	natsuko	Reika.A	Reika.A	natsuko	Karin.A		yuki
11:30 ~ 1230	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 1230	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 1230	11:30 ~ 1230		11:30 ~ 1230
Animal Stretch	Basic👉	Hip & Leg👉	Back & Arm👉	Power up Control	Shape up waist		Basic👉
Rika	Karin.A	Reika.A	Reika.A	yuriko.K	Rika		Karin.A
13:00 ~ 1400	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 1400	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 1400	13:00 ~ 1400		13:00 ~ 1400
Pilates Cardio	Pilates Barre	Basic👉	jump to burn	Reset Flow	Back & Spine		Body Balance
Minami	natsuko	Karin.A	Rika	yuriko.K	Reika.A		yuki
14:30 ~ 1530		14:30 ~ 1530		14:30 ~ 1530	14:30 ~ 1530		14:30 ~ 1530
Hip Punch		Waist👉		Basic👉	Release&Strength		Hip & Leg👉
Rika		Haruka.M		Karin.A	Rika		Reika.A
				16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		
				Waist👉	Basic👉		
				yuki	Karin.A		
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
				Body Balance	Back & Arm👉		
				natsuko	Reika.A		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00
Back & Arm👉	Waist👉	Reset Flow	Body Balance	Pilates Cardio			Waist👉
Reika.A	未確定	yuki	natsuko	yuki			Riho.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Shape up waist	Hip & Leg👉	Waist👉	Pilates Barre				Back & Arm👉
yuki	Reika.A	Rika	yuki				Reika.A
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Hip & Leg👉	Basic👉	Hip Punch	Pilates Workout				Basic👉
Reika.A	未確定	yuki	natsuko				Riho.S

pilates K 横浜店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/14 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Animal Stretch	Pilates Barre	Back & Arm👉	Pilates Cardio	jump to burn	Basic👉	Power up Control	Body Balance
Rika	yuki	Reika.A	yuriko.K	Haruka.M	MISAKI.T	Rika	natsuko
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 1230	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 1230	11:30 ~ 1230	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 1230	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Reset Flow	Hip & Leg👉	Body Balance	Hip Punch	jump to burn	Waist👉	Shape up waist
yuki	yuki	Reika.A	yuriko.K	yuki	yuki	Karin.A	natsuko
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 1400	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 1400	13:00 ~ 1400	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 1400	13:30 ~ 14:30
Power up Control	Waist👉	Hip Punch	Hip & Leg👉	Pilates Workout	Waist👉	Advance	Basic👉
Rika	Sae	yuki	Reika.A	Rika	MISAKI.T	Rika	Karin.A
	14:30 ~ 1530		14:30 ~ 1530	14:30 ~ 1530		14:30 ~ 1530	
	Basic👉		Waist👉	Pilates Barre		Basic👉	
	Sae		未確定	yuki		未確定	
			16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00			
			Back & Spine	Power up Control			
			Reika.A	Rika			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Shape up waist	Stretch & Conditioning👉			
			Rika	Haruka.M			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Advance	Basic👉	Release&Strength	Basic👉		Hip & Leg👉	Back & Spine	Basic👉
natsuko	Karin.A	Rika	未確定		Reika.A	Reika.A	MISAKI.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist👉	Power up Control	Basic👉			Hip Punch	Hip & Leg👉	Animal Stretch
MISAKI.T	natsuko	Karin.A			natsuko	Reika.A	Rika
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance	Back & Spine	jump to burn			Back & Arm👉	Waist👉	Stretch & Conditioning👉
natsuko	natsuko	Rika			Reika.A	未確定	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時間前を切つて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。

pilates K 横浜店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00 Release&Strength Rika	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Reika.A	10:00 ~ 11:00 Advance Rika	10:00 ~ 11:00 Reset Flow yuriko.K	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg yuriko.K	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Reika.A	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yuki	10:00 ~ 11:00 Basic MISAKI.T
11:30 ~ 1230 Pilates Workout natsuko	12:00 ~ 13:00 Reset Flow yuki	11:30 ~ 1230 Basic MISAKI.T	11:30 ~ 1230 Hip & Leg yuriko.K	11:30 ~ 1230 Power up Control yuriko.K	11:30 ~ 1230 Pilates Barre yuki	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Rika	11:30 ~ 1230 Waist MISAKI.T
13:00 ~ 1400 Hip Punch Rika	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Reika.A	13:00 ~ 1400 Pilates Barre yuki	13:00 ~ 1400 Pilates Cardio natsuko	13:00 ~ 1400 Waist MISAKI.T	13:00 ~ 1400 Hip & Leg Reika.A	13:30 ~ 14:30 Back & Arm yuki	13:00 ~ 1400 Body Balance yuki
14:30 ~ 1530 Power up Control natsuko		14:30 ~ 1530 Back & Arm Reika.A	14:30 ~ 1530 Shape up waist yuki	14:30 ~ 1530 jump to burn natsuko	14:30 ~ 1530 Reset Flow yuki		14:30 ~ 1530 Back & Spine Reika.A
		16:00 ~ 17:00 Animal Stretch Rika	16:00 ~ 17:00 Body Balance natsuko	16:00 ~ 17:00 Basic MISAKI.T			
		17:30 ~ 18:30 jump to burn yuki	17:30 ~ 18:30 Hip Punch yuki	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Reika.A			
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yuki	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Minami	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Reika.A		19:00 ~ 20:00 Pilates Barre natsuko	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Rika	18:00 ~ 19:00 Basic MISAKI.T	18:00 ~ 19:00 Power up Control natsuko
19:30 ~ 20:30 Basic Karin.A	19:30 ~ 20:30 Waist MISAKI.T				19:30 ~ 20:30 Basic MISAKI.T	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Reika.A	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reika.A
21:00 ~ 22:00 Reset Flow yuki	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Minami				21:00 ~ 22:00 Release&Strength Rika	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Reika.A	21:00 ~ 22:00 Shape up waist natsuko

pilates K 横浜店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/14 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Rika	10:00 ~ 11:00 Power up Control yuriko.K	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Reika.A	10:00 ~ 11:00 Waist MISAKI.T	10:00 ~ 11:00 Hip Punch natsuko	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Rika	10:00 ~ 11:00 Reset Flow yuki
12:00 ~ 13:00 Basic MISAKI.T	11:30 ~ 1230 Reset Flow yuriko.K	11:30 ~ 1230 Stretch & Conditioning Rika	11:30 ~ 1230 Release&Strength Rika	11:30 ~ 1230 Basic MISAKI.T	12:00 ~ 13:00 jump to burn natsuko	11:30 ~ 1230 Hip & Leg Reika.A
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rika	13:00 ~ 1400 Release&Strength Haruka.M	13:00 ~ 1400 Basic MISAKI.T	13:00 ~ 1400 Advance Rika	13:00 ~ 1400 Pilates Barre natsuko	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Rika	13:00 ~ 1400 Shape up waist yuki
	14:30 ~ 1530 jump to burn yuki	14:30 ~ 1530 Back & Spine Reika.A		14:30 ~ 1530 Back & Arm Reika.A		14:30 ~ 1530 Animal Stretch Rika
	16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Rika	16:00 ~ 17:00 Advance Rika				
	17:30 ~ 18:30 Body Balance yuki	17:30 ~ 18:30 Waist MISAKI.T				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Reika.A	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Haruka.M		19:00 ~ 20:00 Body Balance natsuko	18:00 ~ 19:00 Reset Flow yuki	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Reika.A	18:00 ~ 19:00 Waist MISAKI.T
19:30 ~ 20:30 jump to burn natsuko			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yuki	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Reika.A	19:30 ~ 20:30 Basic MISAKI.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Rika
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Reika.A			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre natsuko	21:00 ~ 22:00 Advance yuki	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Reika.A	21:00 ~ 22:00 Basic MISAKI.T

👉 : 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。