

| pilates K 横浜店            |               | 【 07/01 ~ 07/08 】 |                 | スケジュール           |                  | 2025/06/20 | 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                  | natsuko       | 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                  | Reika.A       | yuki              | natsuko         |                  |                  |            | Riho.S         |

| pilates K 横浜店    |                  | 【 07/09 ~ 07/16 】 |                | スケジュール                   |               | 2025/06/20       | 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  | Back & Arm 🍃     | Shape up waist           |
| yuki             | yuki             | Reika.A           | yuriko.K       | yuki                     | yuki          | Sana             | 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              |                   | Sana           | yuki                     |               | Sana             |                          |
|                  |                  |                   | 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  | Animal Stretch |                          | Hip & Leg 🍃   | Back & Spine     | Basic 🍃                  |
| natsuko          | Karin.A          | Rika              | Sana           |                          | 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       | Karin.A          | 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

2025/06/20

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

pilates K 横浜店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/20

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<br>Animal Stretch<br>Rika  | 10:00 ~ 11:00<br>Power up Control<br>yuriko.K | 10:00 ~ 11:00<br>Hip & Leg<br>Reika.A          | 10:00 ~ 11:00<br>Waist<br>MISAKI.T        | 10:00 ~ 11:00<br>Hip Punch<br>natsuko    | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>Rika | 10:00 ~ 11:00<br>Reset Flow<br>yuki      |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>MISAKI.T       | 11:30 ~ 1230<br>Reset Flow<br>yuriko.K        | 11:30 ~ 1230<br>Stretch & Conditioning<br>Rika | 11:30 ~ 1230<br>Release&Strength<br>Rika  | 11:30 ~ 1230<br>Basic<br>MISAKI.T        | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>natsuko        | 11:30 ~ 1230<br>Hip & Leg<br>Reika.A     |
| 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Rika  | 13:00 ~ 1400<br>Release&Strength<br>Haruka.M  | 13:00 ~ 1400<br>Basic<br>MISAKI.T              | 13:00 ~ 1400<br>Advance<br>Rika           | 13:00 ~ 1400<br>Pilates Barre<br>natsuko | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Rika         | 13:00 ~ 1400<br>Shape up waist<br>yuki   |
|                                          | 14:30 ~ 1530<br>jump to burn<br>yuki          | 14:30 ~ 1530<br>Back & Spine<br>Reika.A        |                                           | 14:30 ~ 1530<br>Back & Arm<br>Reika.A    |                                                 | 14:30 ~ 1530<br>Animal Stretch<br>Rika   |
|                                          | 16:00 ~ 17:00<br>Pilates Workout<br>Rika      | 16:00 ~ 17:00<br>Advance<br>Rika               |                                           |                                          |                                                 |                                          |
|                                          | 17:30 ~ 18:30<br>Body Balance<br>yuki         | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>MISAKI.T             |                                           |                                          |                                                 |                                          |
| 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Reika.A    | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Arm<br>Haruka.M       |                                                | 19:00 ~ 20:00<br>Body Balance<br>natsuko  | 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>yuki      | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Reika.A           | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>MISAKI.T       |
| 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>natsuko |                                               |                                                | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>yuki   | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Reika.A   | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>MISAKI.T              | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Workout<br>Rika |
| 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Reika.A   |                                               |                                                | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>natsuko | 21:00 ~ 22:00<br>Advance<br>yuki         | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Spine<br>Reika.A        | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>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。