

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 Stretch & Conditioning Minami	10:30 ~ 11:30 Advance natsuko	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Reika.A	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reika.A	10:00 ~ 11:00 Waist natsuko	10:00 ~ 11:00 Basic Karin.A		10:00 ~ 11:00 Shape up waist yuki
11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Rika	12:00 ~ 13:00 Basic Karin.A	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Reika.A	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Reika.A	11:30 ~ 12:30 Power up Control yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Shape up waist Rika		11:30 ~ 12:30 Basic Karin.A
13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Minami	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre natsuko	13:00 ~ 14:00 Basic Karin.A	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rika	13:00 ~ 14:00 Reset Flow yuriko.K	13:00 ~ 14:00 Back & Spine Reika.A		13:00 ~ 14:00 Body Balance yuki
14:30 ~ 15:30 Hip Punch Rika		14:30 ~ 15:30 Waist Haruka.M		14:30 ~ 15:30 Basic Karin.A	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Rika		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Reika.A
				16:00 ~ 17:00 Waist yuki	16:00 ~ 17:00 Basic Karin.A		
				17:30 ~ 18:30 Body Balance natsuko	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Reika.A		
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Reika.A	18:00 ~ 19:00 Waist natsuko	18:00 ~ 19:00 Reset Flow yuki	18:00 ~ 19:00 Body Balance natsuko	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio yuki			18:00 ~ 19:00 Waist Riho.S
19:30 ~ 20:30 Shape up waist yuki	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reika.A	19:30 ~ 20:30 Waist Rika	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yuki				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Reika.A
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Reika.A	21:00 ~ 22:00 Basic Reika.A	21:00 ~ 22:00 Hip Punch yuki	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout natsuko				21:00 ~ 22:00 Basic Riho.S

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 Animal Stretch Rika	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre yuki	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Reika.A	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio yuriko.K	10:00 ~ 11:00 jump to burn Haruka.M	10:30 ~ 11:30 Basic MISAKI.T	10:00 ~ 11:00 Power up Control Rika	10:30 ~ 11:30 Body Balance natsuko
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yuki	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuki	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Reika.A	11:30 ~ 12:30 Body Balance yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Hip Punch yuki	12:00 ~ 13:00 jump to burn yuki	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Sana	12:00 ~ 13:00 Shape up waist natsuko
13:30 ~ 14:30 Power up Control Rika	13:00 ~ 14:00 Waist Sae	13:30 ~ 14:30 Hip Punch yuki	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Reika.A	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Rika	13:30 ~ 14:30 Waist MISAKI.T	13:00 ~ 14:00 Advance Rika	13:30 ~ 14:30 Basic Karin.A
	14:30 ~ 15:30 Basic Sae		14:30 ~ 15:30 Waist Sana	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yuki		14:30 ~ 15:30 Basic Sana	
			16:00 ~ 17:00 Back & Spine Reika.A	16:00 ~ 17:00 Power up Control Rika			
			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Rika	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Haruka.M			
18:00 ~ 19:00 Advance natsuko	18:00 ~ 19:00 Basic Karin.A	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Rika	19:00 ~ 20:00 Animal Stretch Sana		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Reika.A	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Reika.A	18:00 ~ 19:00 Basic MISAKI.T
19:30 ~ 20:30 Waist MISAKI.T	19:30 ~ 20:30 Power up Control natsuko	19:30 ~ 20:30 Basic Karin.A			19:30 ~ 20:30 Hip Punch natsuko	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reika.A	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Rika
21:00 ~ 22:00 Body Balance natsuko	21:00 ~ 22:00 Back & Spine natsuko	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rika			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Reika.A	21:00 ~ 22:00 Waist Karin.A	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 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週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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/07/09 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 ~ 12:30 Pilates Workout natsuko	12:00 ~ 13:00 Reset Flow yuki	11:30 ~ 12:30 Basic MISAKI.T	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Power up Control yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre yuki	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Rika	11:30 ~ 12:30 Waist MISAKI.T
13:00 ~ 14:00 Hip Punch Rika	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Reika.A	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre yuki	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio natsuko	13:00 ~ 14:00 Waist MISAKI.T	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Reika.A	13:30 ~ 14:30 Back & Arm yuki	13:00 ~ 14:00 Body Balance yuki
14:30 ~ 15:30 Power up Control natsuko		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Reika.A	14:30 ~ 15:30 Shape up waist yuki	14:30 ~ 15:30 jump to burn natsuko	14:30 ~ 15:30 Reset Flow yuki		14:30 ~ 15:30 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

2025/07/09 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	10:30 ~ 11:30 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 ~ 12:30 Reset Flow yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning Rika	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rika	11:30 ~ 12:30 Basic MISAKI.T	12:00 ~ 13:00 jump to burn natsuko	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Reika.A
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rika	13:00 ~ 14:00 Release&Strength Haruka.M	13:00 ~ 14:00 Basic MISAKI.T	13:30 ~ 14:30 Advance Rika	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre natsuko	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Rika	13:00 ~ 14:00 Shape up waist yuki
	14:30 ~ 15:30 jump to burn yuki	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Reika.A		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Reika.A		14:30 ~ 15:30 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		18:00 ~ 19:00 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。