

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

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00 Body Balance natsuko	10:00 ~ 11:00 Hip Punch yuki	10:00 ~ 11:00 Power up Control yuriko.K	10:00 ~ 11:00 Stretch & Conditioning Rika	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Minami	10:00 ~ 11:00 Back & Spine natsuko	10:30 ~ 11:30 Basic Karin.A	10:00 ~ 11:00 Waist Karin.A
11:30 ~ 12:30 Basic Karin.A	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Rika	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Basic Karin.A	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rika	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Sana	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Reika.A	11:30 ~ 12:30 Release&Strength Rika
13:00 ~ 14:00 Shape up waist yuki	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Reika.A	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio natsuko	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Rika	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Minami	13:00 ~ 14:00 Power up Control natsuko	13:30 ~ 14:30 Waist Karin.A	13:00 ~ 14:00 Reset Flow yuki
14:30 ~ 15:30 Waist Karin.A	14:30 ~ 15:30 Reset Flow yuki	14:30 ~ 15:30 Basic Karin.A	14:30 ~ 15:30 Waist Karin.A		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Sana		14:30 ~ 15:30 Basic Karin.A
16:00 ~ 17:00 Advance natsuko	16:00 ~ 17:00 Animal Stretch Rika	16:00 ~ 17:00 Back & Spine natsuko					16:00 ~ 17:00 Hip Punch yuki
17:30 ~ 18:30 jump to burn yuki	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Reika.A	17:30 ~ 18:30 Waist Karin.A					17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Rika
19:00 ~ 20:00 Basic Karin.A		19:00 ~ 20:00 Pilates Barre natsuko	18:00 ~ 19:00 jump to burn yuki	18:00 ~ 19:00 Waist Rika	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Reika.A	18:00 ~ 19:00 Advance yuki	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Reika.A
			19:30 ~ 20:30 Back & Spine Reika.A	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Reika.A	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yuki	19:30 ~ 20:30 Power up Control Rika	
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Reika.A	21:00 ~ 22:00 Basic Reika.A	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Reika.A	21:00 ~ 22:00 Body Balance 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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/18 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio yuriko.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reika.A	10:00 ~ 11:00 Power up Control Rika	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Rika	10:00 ~ 11:00 Waist Karin.A	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre natsuko	10:00 ~ 11:00 Jump to burn Minami	10:00 ~ 11:00 Reset Flow yuriko.K
11:30 ~ 12:30 Back & Arm yuriko.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Reika.A	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Reika.A	12:00 ~ 13:00 Basic Karin.A	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout natsuko	12:00 ~ 13:00 Waist yuki	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre yuki	11:30 ~ 12:30 Body Balance yuriko.K
13:00 ~ 14:00 Basic Karin.A	13:30 ~ 14:30 Waist Karin.A	13:00 ~ 14:00 Body Balance Rika	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Rika	13:00 ~ 14:00 Basic Karin.A	13:30 ~ 14:30 Advance natsuko	13:00 ~ 14:00 Basic Karin.A	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Reika.A
14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yuki		14:30 ~ 15:30 Back & Spine Reika.A		14:30 ~ 15:30 Jump to burn natsuko		14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Minami	14:30 ~ 15:30 Waist Karin.A
16:00 ~ 17:00 Back & Spine Reika.A						16:00 ~ 17:00 Reset Flow yuki	16:00 ~ 17:00 Back & Arm Reika.A
17:30 ~ 18:30 Advance yuki						17:30 ~ 18:30 Shape up waist Minami	17:30 ~ 18:30 Basic Karin.A
	18:00 ~ 19:00 Waist Karin.A	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout natsuko	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre natsuko	18:00 ~ 19:00 Basic natsuko	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Reika.A	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Reika.A	
	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Rika	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Reika.A	19:30 ~ 20:30 Basic Karin.A	19:30 ~ 20:30 Reset Flow yuki	19:30 ~ 20:30 Hip Punch yuki		
	21:00 ~ 22:00 Basic Karin.A	21:00 ~ 22:00 Jump to burn natsuko	21:00 ~ 22:00 Shape up waist natsuko	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio yuki	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Reika.A		

## pilates K 横浜店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/18 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Body Balance natsuko	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Reika.A	10:30 ~ 11:30 Advance Rika	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio yuki	10:30 ~ 11:30 Waist Karin.A	10:00 ~ 11:00 Power up Control yuriko.K	10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Rika
12:00 ~ 13:00 Hip Punch yuki	11:30 ~ 12:30 Waist Karin.A	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Reika.A	11:30 ~ 12:30 Release & Strength Rika	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Rika	11:30 ~ 12:30 Body Balance yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Basic Karin.A
13:30 ~ 14:30 Jump to burn natsuko	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Reika.A	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Rika	13:00 ~ 14:00 Body Balance yuki	13:30 ~ 14:30 Basic Karin.A	13:00 ~ 14:00 Back & Spine Reika.A	13:00 ~ 14:00 Waist Karin.A
	14:30 ~ 15:30 Basic Karin.A		14:30 ~ 15:30 Power up Control Rika		14:30 ~ 15:30 Shape up waist yuki	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout natsuko
					16:00 ~ 17:00 Back & Arm Reika.A	16:00 ~ 17:00 Stretch & Conditioning Rika
					17:30 ~ 18:30 Waist Karin.A	17:30 ~ 18:30 Hip Punch natsuko
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Rika	18:00 ~ 19:00 Body Balance yuki	18:00 ~ 19:00 Basic Karin.A	18:00 ~ 19:00 Waist yuki	18:00 ~ 19:00 Hip Punch yuki	19:00 ~ 20:00 Advance yuki	
19:30 ~ 20:30 Waist Karin.A	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rika	19:30 ~ 20:30 Shape up waist natsuko	19:30 ~ 20:30 Jump to burn natsuko	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reika.A		
21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Rika	21:00 ~ 22:00 Advance yuki	21:00 ~ 22:00 Power up Control natsuko	21:00 ~ 22:00 Basic natsuko	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。