

pilatesK 横浜店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール							2025/11/27 更新	
月	12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	月	
close	10:00 ~ 11:00	火	水	木	金	土	日	月		
	Shape up waist	Pilates Cardio	Basic 🎄	Waist spXmas 🎄	Reset Flow	Body Balance	Back & Spine			
	yuki	Minami	Reika.A	Karin.A	yuriko.K	yuriko.K	natsuko			
	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		
	Animal Stretch	Release&Strength	Body Balance	Reset Flow	Basic 🎄	Back & Arm 🎄	Hip & Leg 🎄			
	Rika	Rika	yuki	Reika.A	yuriko.K	yuriko.K	Reika.A			
	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	14:30 ~ 15:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
	Back & Spine	Hip Punch	Hip & Leg 🎄	Basic 🎄	Pilates Cardio	Waist spXmas 🎄	Body Balance			
	yuki	Minami	Reika.A	Karin.A	Rika	Karin.A	natsuko			
	14:30 ~ 15:30		Shape up waist		Leg Lines	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
	Basic 🎄	Rika	yuki		natsuko	Power up Control	Rika			
	close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	
						Waist spXmas 🎄	Basic 🎄			
						yuki	Karin.A			
						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
						Stretch & Conditioning 🎄	Pilates Workout			
						Rika	Rika			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	
	Waist spXmas 🎄	Basic 🎄	Leg Lines	Shape up waist	Hip Punch				Hip & Leg 🎄	
	Karin.A	Reika.A	natsuko	yuki	natsuko				Karin.A	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
	Advance	Back & Spine	Back & Arm 🎄	Basic 🎄					Shape up waist	
	natsuko	Rika	yuki	Reika.A					yuki	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
	Hip & Leg 🎄	Reset Flow	Power up Control	Hip Punch					Basic 🎄	
	Karin.A	Reika.A	natsuko	yuki					Karin.A	

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

👉 : 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時間前まで切っ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。

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール								2025/11/27 更新		
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24			
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			
Basic	Release&Strength	Back & Arm	Power up Control	Basic	Waist spXmas	Hip & Leg	Hip Punch			
Reika.A	Minami	Sana	yuriko.K	yuriko.K	Karin.A	Rika	natsuko			
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00			
Waist spXmas	Basic	Hip & Leg	Body Balance	Pilates Cardio	Power up Control	Basic	Reset Flow			
yuki	Karin.A	Rika	yuriko.K	yuriko.K	yuki	miku.i	yuki			
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30			
Hip & Leg	Shape up waist	Animal Stretch	Leg Lines	Hip Punch	Hip & Leg	Shape up waist	Leg Lines			
Reika.A	Minami	Sana	natsuko	yuki	Karin.A	Rika	natsuko			
close	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
		Waist spXmas	Pilates Workout	Hip & Leg		Stretch & Conditioning				
		Karin.A	Rika	Nozomi.K		miku.i				
			16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00					
			Back & Arm	Reset Flow		close	close			
			Reika.A	yuki						
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Animal Stretch	Back & Spine	Basic	Back & Spine		Pilates Cardio	Pilates Workout	Release&Strength			
Rika	Reika.A	Karin.A	Reika.A		Reika.A	yun	Saya.b			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic	Release&Strength	Back & Arm			Hip Punch	Hip & Leg	Waist spXmas			
yuki	Rika	yuki			yuki	Reika.A	natsuko			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Waist spXmas			Back & Arm	Advance	Hip & Leg			
Rika	Reika.A	Karin.A			Reika.A	yun	Saya.b			

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール									
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31			
木	金	土	日	月	火	水			
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00			
Advance	Basic	Stretch & Conditioning	Pilates Workout	Leg Lines					
Rika	Saya.b	miku.i	Rika	natsuko					
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30			
Waist spXmas	Pilates Workout	Back & Spine	Hip & Leg	Shape up waist					
yuki	Rika	Reika.A	ayano.H	yuki					
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00			
Body Balance	Back & Arm	Waist	Power up Control	Animal Stretch					
Rika	Saya.b	miku.i	yuki	natsuko					
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
Back & Spine		Hip Punch	Basic	Back & Spine					
yuki		yuki	ayano.H	Reika.A					
close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	
		Pilates Cardio	Waist	Hip & Leg					
		Reika.A	yuki	natsuko					
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
		Back & Arm	Body Balance	Reset Flow					
		miku.i	ayano.H	Reika.A					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00							
Leg Lines	Back & Arm	Basic							
natsuko	Reika.A	yuki							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Reset Flow	Stretch & Conditioning								
Reika.A	Rika								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Animal Stretch	Basic								
natsuko	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。
 - レッスン開始時刻時間前を切っ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。