

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

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

pilatesK 横浜店		【 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	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	
	Waist spXmas 🌱		Pilates Workout	Hip&Leg 🌱		Stretch&Conditioning 🌱		
	Karin.A		Rika	Nozomi.K		miku.i		
	16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00	close				
	Back&Arm 🌱		Reset Flow					
	Reika.A		yuki					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							
Advance	Shape up waist							
natsuko	Nozomi.K							
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	
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	

pilatesK 横浜店		【 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	close	close
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		
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		
Body Balance	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Power up Control	Animal Stretch		
Rika	Saya.b	miku.i	yuki	natsuko		
14:30 ~ 15:30	close	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		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		
		Pilates Cardio	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
		Reika.A	yuki	natsuko		
		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時間前迄を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。