


| pilatesK 横浜店 | | 【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール | | | | | | 2025/12/29 更新 |
|--------------|-------|--------------------------|--------------------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|---------------|
| 01/01 | 01/02 | 01/03 | 01/04 | 01/05 | 01/06 | 01/07 | 01/08 | |
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | |
| close | close | 10:00 ~ 11:00 | 10:00 ~ 11:00 | close | 10:00 ~ 11:00 | 10:30 ~ 11:30 | 10:00 ~ 11:00 | |
| | | Basic 🌱 | Back & Spine | | Waist 🌱 | Release&Strength | Hip & Leg 🌱 | |
| | | Rika | Reika.A | | Sana | Rika | Reika.A | |
| | | 11:30 ~ 12:30 | 11:30 ~ 12:30 | | 11:30 ~ 12:30 | 12:00 ~ 13:00 | 11:30 ~ 12:30 | |
| | | Leg Lines | Stretch & Conditioning 🌱 | | Reset Flow | Hip Punch | Leg Lines | |
| | | natsuko | Rika | | yuki | yuki | natsuko | |
| | | 13:00 ~ 14:00 | 13:00 ~ 14:00 | | 13:00 ~ 14:00 | 13:30 ~ 14:30 | 13:00 ~ 14:00 | |
| | | Back & Arm 🌱 | Shape up waist | | Animal Stretch | Power up Control | Back & Spine | |
| | | Rina.T | yuki | | Sana | Rika | Reika.A | |
| | | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 14:30 ~ 15:30 | close | 14:30 ~ 15:30 | |
| | | Hip & Leg 🌱 | Basic 🌱 | | Hip & Leg 🌱 | | Pilates Workout | |
| | | natsuko | Reika.A | | yuki | | natsuko | |
| | | 16:00 ~ 17:00 | 16:00 ~ 17:00 | | close | | close | |
| | | Animal Stretch | Advance | | | | | |
| | | Rika | Rika | | | | | |
| | | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | | | | | |
| | | Waist 🌱 | Body Balance | | | | | |
| | | Rina.T | yuki | | | | | |
| | | 19:00 ~ 20:00 | | | | | | |
| | | Pilates Cardio | | | | | | |
| natsuko | | | | | | | | |
| | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | | | |
| | | Back & Spine | Shape up waist | Back & Arm 🌱 | | | | |
| | | Reika.A | Minami | Rina.T | | | | |
| | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | |
| | | Body Balance | Back & Arm 🌱 | Reset Flow | | | | |
| | | natsuko | Rina.T | Reika.A | | | | |
| | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | |
| | | Basic 🌱 | Hip & Leg 🌱 | Waist 🌱 | | | | |
| | | Reika.A | Minami | Rina.T | | | | |

| pilatesK 横浜店 | | 【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール | | | | | |
|----------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|------------------|----------------|--------------------------|-----------------|
| 01/09 | 01/10 | 01/11 | 01/12 | 01/13 | 01/14 | 01/15 | 01/16 |
| 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 10:30 ~ 11:30 | 10:00 ~ 11:00 | 10:00 ~ 11:00 | 10:00 ~ 11:00 | 10:00 ~ 11:00 | 10:30 ~ 11:30 | 10:00 ~ 11:00 | 10:30 ~ 11:30 |
| Pilates Cardio | Hip & Leg 🌱 | Animal Stretch | Reset Flow | Advance | Back & Arm 🌱 | Basic 🌱 | Hip Punch |
| Reika.A | yuriko.K | Rika | yuriko.K | Rika | Sana | Reika.A | natsuko |
| 12:00 ~ 13:00 | 11:30 ~ 12:30 | 11:30 ~ 12:30 | 11:30 ~ 12:30 | 11:30 ~ 12:30 | 12:00 ~ 13:00 | 11:30 ~ 12:30 | 12:00 ~ 13:00 |
| Waist 🌱 | Body Balance | Hip & Leg 🌱 | Basic 🌱 | Waist 🌱 | Basic 🌱 | Back & Arm 🌱 | Hip & Leg 🌱 |
| yuki | yuriko.K | Nozomi.K | yuriko.K | natsuko | Reika.A | Rina.T | yuki |
| 13:30 ~ 14:30 | 13:00 ~ 14:00 | 13:00 ~ 14:00 | 13:00 ~ 14:00 | 13:00 ~ 14:00 | 13:30 ~ 14:30 | 13:00 ~ 14:00 | 13:30 ~ 14:30 |
| Basic 🌱 | Back & Spine | Back & Arm 🌱 | Pilates Workout | Body Balance | Pilates Cardio | Reset Flow | Animal Stretch |
| Reika.A | natsuko | Rina.T | natsuko | Rika | Sana | Reika.A | natsuko |
| close | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 | close | 14:30 ~ 15:30 | close |
| | Stretch & Conditioning 🌱 | Release&Strength | Back & Arm 🌱 | Shape up waist | | Waist 🌱 | |
| | Rika | Rika | Rina.T | natsuko | | Rina.T | |
| | 16:00 ~ 17:00 | 16:00 ~ 17:00 | 16:00 ~ 17:00 | close | | close | |
| | Power up Control | Basic 🌱 | Shape up waist | | | | |
| | yuki | Nozomi.K | yuki | | | | |
| | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | | | | |
| Basic 🌱 | Waist 🌱 | Leg Lines | | | | | |
| natsuko | Rina.T | natsuko | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 19:00 ~ 20:00 | | 19:00 ~ 20:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Basic 🌱 | Reset Flow | | Waist 🌱 | Pilates Cardio | Hip & Leg 🌱 | Basic 🌱 | Pilates Workout |
| yuki | yuki | | Rina.T | Reika.A | yuki | yuki | Rika |
| 19:30 ~ 20:30 | | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |
| Waist 🌱 | | Hip Punch | | Release&Strength | Back & Arm 🌱 | Leg Lines | |
| Rina.T | | yuki | | Rika | Rina.T | 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 |
| Back & Arm 🌱 | | | Reset Flow | Power up Control | Back & Spine | Stretch & Conditioning 🌱 | |
| Rina.T | | | Reika.A | Rika | yuki | 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。

| pilatesK 横浜店 | | 【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール | | | | | | 2025/12/29 更新 |
|------------------|------------------|--------------------------|----------------|----------------|--------------------------|---------------|----------------|---------------|
| 01/17 | 01/18 | 01/19 | 01/20 | 01/21 | 01/22 | 01/23 | 01/24 | |
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
| 10:00 ~ 11:00 | 10:00 ~ 11:00 | close | 10:00 ~ 11:00 | 10:30 ~ 11:30 | 10:00 ~ 11:00 | 10:30 ~ 11:30 | 10:00 ~ 11:00 | |
| Release&Strength | Hip & Leg 🌿 | | Waist 🌿 | Leg Lines | Pilates Workout | Waist 🌿 | Back & Arm 🌿 | |
| Minami | yuriko.K | | Rina.T | natsuko | Rika | Rina.T | Rina.T | |
| 11:30 ~ 12:30 | 11:30 ~ 12:30 | | 11:30 ~ 12:30 | 12:00 ~ 13:00 | 11:30 ~ 12:30 | 12:00 ~ 13:00 | 11:30 ~ 12:30 | |
| Basic 🌿 | Power up Control | | Hip & Leg 🌿 | Shape up waist | Basic 🌿 | Reset Flow | Hip Punch | |
| Reika.A | yuriko.K | | Reika.A | yuki | Reika.A | Reika.A | yuki | |
| 13:00 ~ 14:00 | 13:00 ~ 14:00 | | 13:00 ~ 14:00 | 13:30 ~ 14:30 | 13:00 ~ 14:00 | 13:30 ~ 14:30 | 13:00 ~ 14:00 | |
| Shape up waist | Basic 🌿 | | Animal Stretch | Back & Arm 🌿 | Stretch & Conditioning 🌿 | Back & Arm 🌿 | Waist 🌿 | |
| Minami | yuriko.K | | Rika | Rina.T | Rika | Rina.T | Rina.T | |
| 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 14:30 ~ 15:30 | 15:00 ~ 16:00 | 14:30 ~ 15:30 | close | 14:30 ~ 15:30 | |
| Body Balance | Pilates Cardio | | Leg Lines | Basic 🌿 | Hip & Leg 🌿 | | Pilates Cardio | |
| Rika | Reika.A | | natsuko | natsuko | Reika.A | | Reika.A | |
| 16:00 ~ 17:00 | 16:00 ~ 17:00 | | 16:00 ~ 17:00 | 16:30 ~ 17:30 | close | | 16:00 ~ 17:00 | |
| Reset Flow | Hip Punch | | Back & Spine | Waist 🌿 | | | Body Balance | |
| Reika.A | yuki | | Rika | Rina.T | | | yuki | |
| 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | | 17:30 ~ 18:30 | 18:00 ~ 19:00 | | | 17:30 ~ 18:30 | |
| Pilates Workout | Back & Arm 🌿 | | Body Balance | Advance | | | Back & Arm 🌿 | |
| Minami | Reika.A | | natsuko | natsuko | | | Rina.T | |
| 19:00 ~ 20:00 | | | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 19:00 ~ 20:00 | |
| Back & Spine | | | | | Power up Control | Hip Punch | Basic 🌿 | |
| Rika | | | | | yuki | yuki | Reika.A | |
| | | | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | |
| | | | | Waist 🌿 | Basic 🌿 | | | |
| | | | | Rina.T | Reika.A | | | |
| | | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | |
| | | | | Back & Arm 🌿 | Shape up waist | | | |
| | | | | Rina.T | yuki | | | |

| pilatesK 横浜店 | | 【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール | | | | | | |
|------------------|------------------|--------------------------|----------------|------------------|--------------------------|--------------------------|--|--|
| 01/25 | 01/26 | 01/27 | 01/28 | 01/29 | 01/30 | 01/31 | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
| 10:00 ~ 11:00 | 10:30 ~ 11:30 | 10:00 ~ 11:00 | 10:30 ~ 11:30 | 10:00 ~ 11:00 | 10:30 ~ 11:30 | 10:00 ~ 11:00 | | |
| Basic 🌈 | Leg Lines | Hip & Leg 🌈 | Reset Flow | Waist 🌈 | Basic 🌈 | Power up Control | | |
| yuriko.K | natsuko | Reika.A | Reika.A | Rina.T | yuki | yuriko.K | | |
| 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 | | |
| Reset Flow | Hip & Leg 🌈 | Back & Spine | Pilates Cardio | Hip Punch | Shape up waist | Basic 🌈 | | |
| yuriko.K | Reika.A | yuki | Nozomi.K | Rika | Rika | yuriko.K | | |
| 13:00 ~ 14:00 | 13:30 ~ 14:30 | 13:00 ~ 14:00 | 13:30 ~ 14:30 | 13:00 ~ 14:00 | 13:30 ~ 14:30 | 13:00 ~ 14:00 | | |
| Release&Strength | Advance | Basic 🌈 | Hip & Leg 🌈 | Back & Arm 🌈 | Power up Control | Pilates Workout | | |
| Rika | natsuko | Reika.A | Nozomi.K | Rina.T | yuki | natsuko | | |
| 14:30 ~ 15:30 | close | 14:30 ~ 15:30 | close | 14:30 ~ 15:30 | close | 14:30 ~ 15:30 | | |
| Advance | | Body Balance | | Release&Strength | | Waist 🌈 | | |
| natsuko | | yuki | | Rika | | Rina.T | | |
| 16:00 ~ 17:00 | | close | | close | | 16:00 ~ 17:00 | | |
| Shape up waist | | | | | | Stretch & Conditioning 🌈 | | |
| Rika | | | | | | Rika | | |
| 17:30 ~ 18:30 | | | | | | 17:30 ~ 18:30 | | |
| Leg Lines | | | | | | Hip Punch | | |
| natsuko | | | | | | natsuko | | |
| | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 19:00 ~ 20:00 | | |
| | Waist 🌈 | Pilates Cardio | Body Balance | Back & Arm 🌈 | Release&Strength | Back & Arm 🌈 | | |
| | natsuko | yuki | yuki | Rina.T | Rika | Rina.T | | |
| | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | |
| | Power up Control | Back & Arm 🌈 | Hip & Leg 🌈 | Shape up waist | Stretch & Conditioning 🌈 | | | |
| | yuriko.K | Rina.T | Reika.A | yuki | Rika | | | |
| | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | |
| | Back & Arm 🌈 | Waist 🌈 | Hip Punch | Reset Flow | Basic 🌈 | | | |
| | 未定 | Rina.T | yuki | yuki | 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。