

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
		10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		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		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	close
		Animal Stretch	Advance		close		
		Rika	Rika				
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
		Waist	Body Balance				
		Rina.T	yuki				
		19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Pilates Cardio			Back & Spine	Shape up waist	Back & Arm
		natsuko			Reika.A	Minami	Rina.T
close	close			close			
					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	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	
	Stretch & Conditioning	Release & Strength	Back & Arm	Shape up waist				
	Rika	Rika	Rina.T	natsuko				
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close			
	Power up Control	Basic	Shape up waist	natsuko				
	yuki	Nozomi.K	yuki					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Basic	Waist	Leg Lines					close	
	natsuko	Rina.T						
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	Rina.T	19:00 ~ 20:00	Waist	Pilates Cardio	Hip & Leg	Basic	
Basic	Reset Flow		19:00 ~ 20:00	Reika.A	Reika.A	yuki	Pilates Workout	
yuki	yuki		19:00 ~ 20:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Rika	
19:30 ~ 20:30					Hip Punch	Release & Strength	Back & Arm	
Waist					yuki	Rika	Leg Lines	
Rina.T							natsuko	
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	
Rina.T					Reika.A	Rika	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時間前にお願いしております。  
●：レッスン開始時間前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		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	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
Body Balance	Pilates Cardio		Leg Lines	Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio	Reika.A		
Rika	Reika.A		natsuko	natsuko	Reika.A	Reika.A	Rina.T		
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00		
Reset Flow	Hip Punch		Back & Spine	Waist	Body Balance	Body Balance	yuki		
Reika.A	yuki		Rika	Rina.T	Rika	Rina.T	Rina.T		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
Pilates Workout	Back & Arm		Body Balance	Advance	Back & Arm	Back & Arm	Rina.T		
Minami	Reika.A		natsuko	natsuko	Reika.A	Reika.A	Reika.A		
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						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	01/31		
日	月	火	水	木	金	土	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	10:00 ~ 11:00		
Basic	Leg Lines	Hip & Leg	Reset Flow	Waist	Basic	Power up Control	yuriko.K		
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	11:30 ~ 12:30		
Reset Flow	Hip & Leg	Back & Spine	Pilates Cardio	Hip Punch	Shape up waist	Basic	yuriko.K		
yuriko.K	Reika.A	yuki	Nozomi.K	Rika	Rika	Basic			
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	13:00 ~ 14:00		
Release&Strength	Advance	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Power up Control	Pilates Workout	natsuko		
Rika	natsuko	Reika.A	Nozomi.K	Rina.T	yuki		Rina.T		
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	Body Balance	Release&Strength	Rika				
Advance		yuki					Rina.T		
natsuko							16:00 ~ 17:00		
16:00 ~ 17:00							Stretch & Conditioning		
Shape up waist							Rika		
Rika							17:30 ~ 18:30		
17:30 ~ 18:30							Hip Punch		
Leg Lines							natsuko		
natsuko							19:00 ~ 20:00		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	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	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。