

スケジュール

更新

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	
		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	
Basic 🍌		Reset Flow				Waist 🍌	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌	
Reika.A		yuki		Rina.T		Reika.A	yuki	yuki	
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🍌						Hip Punch	Release&Strength	Back & Arm 🍌	
Rina.T						yuki	Rika	Rina.T	
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	yuki	yuki	
								Stretch & Conditioning 🍌	
								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		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 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	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00		
Release&Strength	Hip & Leg 🦵	Basic 🦵	Shape up waist	Back & Spine	Pilates Workout	Waist 🦵	Back & Arm 🦵		
Minami	yuriko.K	Reika.A	yuki	natsuko	Rika	Rina.T	Rina.T		
11:30 ~ 12:30	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		
Basic 🦵	Power up Control	Waist 🦵	Basic 🦵	Power up Control	Hip & Leg 🦵	Reset Flow	Hip Punch		
Reika.A	yuriko.K	Rina.T	Rika	yuki	Reika.A	Reika.A	yuki		
13:00 ~ 14:00	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		
Shape up waist	Basic 🦵	Back & Spine	Hip & Leg 🦵	Leg Lines	Stretch & Conditioning 🦵	Back & Arm 🦵	Waist 🦵		
Minami	yuriko.K	Reika.A	yuki	natsuko	Rika	Rina.T	Rina.T		
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30		
Body Balance	Pilates Cardio		Hip Punch		Basic 🦵		Pilates Cardio		
Rika	Reika.A		Rika		Reika.A		Reika.A		
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close		close		16:00 ~ 17:00		
Reset Flow	Hip Punch						Body Balance		
Reika.A	yuki						yuki		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close			close	17:30 ~ 18:30			
Pilates Workout	Back & Arm 🦵					Back & Arm 🦵			
Minami	Reika.A					Rina.T			
19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
Back & Spine		Animal Stretch	Hip & Leg 🦵	Back & Arm 🦵	Power up Control	Hip Punch	Basic 🦵		
Rika		Rika	natsuko	Rina.T	Rika	yuki	Reika.A		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Back & Arm 🦵	Back & Spine	Advance	Waist 🦵	Basic 🦵			
		Rina.T	Reika.A	yuki	Rina.T	Reika.A			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Body Balance	Leg Lines	Waist 🦵	Back & Arm 🦵	Shape up waist			
		Rika	natsuko	Rina.T	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 🦵		
	Rina.T	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 🦵			
	natsuko	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 🦵			
	Rina.T	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。