


pilatesK 横浜店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2026/01/27 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	close	
		Animal Stretch	Advance					
		Rika	Rika					
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Waist 🌿	Body Balance		Back & Spine	Shape up waist	Back & Arm 🌿	
		Rina.T	yuki		Reika.A	Minami	Rina.T	
		19:00 ~ 20:00			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Pilates Cardio			Body Balance	Back & Arm 🌿	Reset Flow	
natsuko		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
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						2026/01/27 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	Waist 🟡	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	close		close		Hip Punch			
natsuko					natsuko			
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
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 🟢				
yuriko.K	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時間前を切った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。