

pilatesK 横浜店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 更新	
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	03/08	2026/02/14 更新
日	月	火	水	木	金	土	日	2026/02/14 更新	2026/02/14 更新
10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Animal Stretch		Hip & Leg	Back & Arm	Waist	Stretch & Conditioning	Body Balance	Shape up waist		
natsuko		yuki	Rina.T	Rina.T	Reika.A	yuriko.K	yuki		
11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Waist		Basic	Pilates Barre	Pilates Cardio	Waist	Basic	Back & Arm		
Rina.T		natsuko	natsuko	yuki	Rina.T	yuriko.K	Rina.T		
13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Reset Flow		Shape up waist	Waist	Reset Flow	Back & Spine	jump to burn	Basic		
Reika.A		yuki	Rina.T	yuki	Reika.A	Rika	natsuko		
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
jump to burn		Body Balance		Back & Arm		Pre Basic	Pilates Barre		
natsuko		natsuko		Rina.T		natsuko	yuki		
16:00 ~ 17:00						16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		
Basic						Hip & Leg	Waist		
Reika.A						Reika.A	Rina.T		
17:30 ~ 18:30		Back & Arm				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Rina.T						Hip Punch	Back & Spine		
						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			
Pilates Cardio		Release&Strength		Basic	Body Balance	Release&Strength			
Reika.A		Rika		Reika.A	yuki	Rika			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
jump to burn		Pre Basic		Hip Punch	Back & Arm				
Rika		natsuko		yuki	Rina.T				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Stretch & Conditioning		Animal Stretch		Back & Spine	Hip & Leg				
Reika.A		Rika		Reika.A	yuki				

pilatesK 横浜店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						03/15		03/16	
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	03/15	03/16	03/16	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月	月	月	月	月
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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		
Hip Punch	Back & Arm	Pilates Cardio	Hip & Leg	Waist	Release&Strength	Hip & Leg	Pilates Barre				
yuki	Rina.T	Reika.A	yuki	Rina.T	Rika	yuriko.K	natsuko				
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	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		
Back & Spine	Reset Flow	Back & Arm	Animal Stretch	Body Balance	Pilates Barre	Body Balance	Hip & Leg				
Reika.A	yuki	Rina.T	natsuko	yuki	Minami	yuriko.K	Rika				
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	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		
jump to burn	Waist	Basic	Pilates Barre	Back & Arm	Basic	Waist	Pre Basic				
yuki	Rina.T	Reika.A	yuki	Rina.T	yuki	Rina.T	natsuko				
	14:30 ~ 15:30	Hip & Leg	Pre Basic		14:30 ~ 15:30	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio				
		yuki	natsuko			Minami	Reika.A				
	close		close		close	close	close		close		
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			18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	Back & Spine	jump to burn	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Reset Flow		Animal Stretch				
natsuko	Reika.A	Rina.T	Rika	natsuko	yuki		Rika				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Reset Flow	Animal Stretch	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio			Body Balance				
Reika.A	natsuko	Rika	natsuko	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				21:00 ~ 22:00		
Pilates Barre	Release&Strength	Body Balance	Hip Punch	Pre Basic			Basic				
natsuko	Rika	Rika	Rika	natsuko			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時間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前まで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。

pilatesK 横浜店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/14 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24		
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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Back & Spine	Reset Flow	jump to burn	Basic	Back & Arm	Hip Punch	Hip & Leg	Pilates Cardio		
Reika.A	Reika.A	Rina.T	yuriko.K	yuriko.K	natsuko	Reika.A	Reika.A		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Hip Punch	Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Cardio	Reset Flow	jump to burn	Shape up waist	Waist		
natsuko	Rika	Rika	yuriko.K	yuriko.K	Rina.T	yuki	Rina.T		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Basic	Pilates Cardio	Waist	Back & Arm	Back & Spine	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		
Reika.A	Reika.A	Rina.T	Rina.T	Reika.A	natsuko	Reika.A	Reika.A		
14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
Animal Stretch			Release & Strength	Pre Basic	Shape up waist	Release & Strength			Back & Arm
natsuko			Rika	natsuko	Rika	Rika			Rina.T
close			close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close
close			close	Shape up waist	Basic	Waist			close
				yuki	Reika.A	Rina.T			
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
				jump to burn	Animal Stretch	Stretch & Conditioning			
				Rina.T	Rika	Rika			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Waist	Pre Basic	Pilates Barre	Hip Punch				Basic	Reset Flow
yuki	Rina.T	natsuko	natsuko	yuki				natsuko	yuki
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Back & Spine	Hip & Leg						jump to burn	Back & Arm
Rina.T	Reika.A	Reika.A						yuki	Rina.T
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	jump to burn	Shape up waist						Animal Stretch	Body Balance
Rina.T	Rina.T	natsuko						natsuko	yuki

pilatesK 横浜店		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール						03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31			
水	木	金	土	日	月	火			
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			
Body Balance	Hip Punch	Back & Spine	Reset Flow	Release & Strength	Animal Stretch	Pilates Barre			
natsuko	yuki	Rika	yuriko.K	Rika	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			
Basic	Hip & Leg	Pilates Barre	Hip & Leg	Shape up waist	Basic	Hip & Leg			
yuki	Reika.A	yuki	yuriko.K	yuki	Reika.A	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			
Animal Stretch	Reset Flow	Basic	Back & Spine	Back & Arm	Body Balance	Shape up waist			
natsuko	yuki	Rika	Reika.A	Rina.T	Rika	natsuko			
14:30 ~ 15:30	Basic		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30		
close	Reika.A		close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close		
close			close	Stretch & Conditioning	jump to burn		close		
				Reika.A	Rina.T				
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
				Pre Basic	Pilates Cardio				
				natsuko	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	
Pilates Cardio	Back & Arm	jump to burn	Waist				Hip & Leg	Back & Arm	
Rika	Rina.T	Minami	Rina.T				Reika.A	Rina.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre	Shape up waist	Hip Punch					Waist	Release & Strength	
natsuko	Rika	Rika					Rina.T	Rika	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	Release & Strength	Back & Arm					Reset Flow	Waist	
Rika	Rika	Minami					Reika.A	Rina.T	

■ : 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。