


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	
日	月	火	水	木	金	土	日	
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	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	
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	
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	
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 🌱		close		close		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	
Reika.A						Reika.A	Rina.T	
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🌱						Hip Punch	Back & Spine	
Rina.T						natsuko	natsuko	
		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			
		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			
		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						
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
月	火	水	木	金	土	日	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	10:30 ~ 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	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	13:30 ~ 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		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Cardio		
	yuki		natsuko		Minami	Reika.A		
		close		close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
	close		close		Back & Spine	Hip Punch		
					Rika	Rika		
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
					Shape up waist	Basic 🌱		
					Minami	Reika.A		
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	
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	
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		【 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	
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	
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	
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	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	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		close	
			Shape up waist	Basic 🌿	Waist 🌿			
			yuki	Reika.A	Rina.T			
		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	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	
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	
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	
03/25	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	
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	
	Basic 🍌		Hip Punch	Basic 🍌		Reset Flow	
	Reika.A		natsuko	Rika		yuki	
	close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close	
			Stretch & Conditioning 🍌	jump to burn			
			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	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。