

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

2026/02/21 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	close	close	close		close
16:00 ~ 17:00			16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		
Shape up waist			Shape up waist	Basic	Waist		
yuki			yuki	Reika.A	Rina.T		
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
jump to burn			jump to burn	Animal Stretch	Stretch & Conditioning		
Rina.T			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		close	close		close
16:00 ~ 17:00			16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		
Stretch & Conditioning			Stretch & Conditioning	jump to burn		
Reika.A			Reika.A	Rina.T		
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Pre Basic			Pre Basic	Pilates Cardio		
natsuko			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。