pilatesK　横浜店　【　03/01　～　03/08　】　スケジュール

2026/03/05　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		close		close		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	close	14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 natsuko	close	14:30 ～ 15:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Minami	14:30 ～ 15:30 Pilates Cardio Reika.A	close
	close		close		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。

pilatesK　横浜店　【　03/17　～　03/24　】　スケジュール　2026/03/05　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 Back＆Spine Reika.A	10:30 ～ 11:30 Reset Flow Reika.A	10:00 ～ 11:00 jump to burn Rina.T	10:00 ～ 11:00 Basic 🔰 yuriko.K	10:00 ～ 11:00 Back＆Arm 🔰 yuriko.K	10:00 ～ 11:00 Hip Punch natsuko	10:00 ～ 11:00 Hip＆Leg 🔰 Reika.A	10:00 ～ 11:00 Pilates Cardio Reika.A
11:30 ～ 12:30 Hip Punch natsuko	12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Rika	11:30 ～ 12:30 Basic 🔰 Rika	11:30 ～ 12:30 Pilates Cardio yuriko.K	11:30 ～ 12:30 Reset Flow yuriko.K	11:30 ～ 12:30 jump to burn Rina.T	11:30 ～ 12:30 Shape up waist yuki	11:30 ～ 12:30 Waist 🔰 Rina.T
13:00 ～ 14:00 Basic 🔰 Reika.A	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Reika.A	13:00 ～ 14:00 Waist 🔰 Rina.T	13:00 ～ 14:00 Back＆Arm 🔰 Rina.T	13:00 ～ 14:00 Back＆Spine Reika.A	13:00 ～ 14:00 Hip＆Leg 🔰 natsuko	13:00 ～ 14:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Reika.A	13:00 ～ 14:00 Hip＆Leg 🔰 Reika.A
14:30 ～ 15:30 Animal Stretch natsuko	close	14:30 ～ 15:30 Release&Strength Rika	14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 natsuko	14:30 ～ 15:30 Shape up waist Rika	14:30 ～ 15:30 Release&Strength Rika	close	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 Rina.T
close		close	16:00 ～ 17:00 Shape up waist yuki	16:00 ～ 17:00 Basic 🔰 Reika.A	16:00 ～ 17:00 Waist 🔰 Rina.T		close
			17:30 ～ 18:30 jump to burn Rina.T	17:30 ～ 18:30 Animal Stretch Rika	17:30 ～ 18:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Rika		
18:00 ～ 19:00 Pilates Barre yuki	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Rina.T	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 natsuko	19:00 ～ 20:00 Pilates Barre natsuko	19:00 ～ 20:00 Hip Punch yuki		18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 natsuko	18:00 ～ 19:00 Reset Flow yuki
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Rina.T	19:30 ～ 20:30 Back＆Spine Reika.A	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Reika.A				19:30 ～ 20:30 jump to burn yuki	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Rina.T
21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Rina.T	21:00 ～ 22:00 jump to burn Rina.T	21:00 ～ 22:00 Shape up waist natsuko				21:00 ～ 22:00 Animal Stretch natsuko	21:00 ～ 22:00 Body Balance 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 Body Balance natsuko	10:00 ～ 11:00 Hip Punch yuki	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Rika	10:00 ～ 11:00 Reset Flow yuriko.K	10:00 ～ 11:00 Release&Strength Rika	10:30 ～ 11:30 Animal Stretch Rika	10:00 ～ 11:00 Pilates Barre natsuko
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 yuki	11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg 🔰 Reika.A	12:00 ～ 13:00 Pilates Barre yuki	11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg 🔰 yuriko.K	11:30 ～ 12:30 Shape up waist yuki	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Reika.A	11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg 🔰 yuki
13:30 ～ 14:30 Animal Stretch natsuko	13:00 ～ 14:00 Reset Flow yuki	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Rika	13:00 ～ 14:00 Back＆Spine Reika.A	13:00 ～ 14:00 Back＆Arm 🔰 Rina.T	13:30 ～ 14:30 Body Balance Rika	13:00 ～ 14:00 Shape up waist natsuko
close	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Reika.A	close	14:30 ～ 15:30 Hip Punch natsuko	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Rika	close	14:30 ～ 15:30 Reset Flow yuki
	close		16:00 ～ 17:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Reika.A	16:00 ～ 17:00 jump to burn Rina.T		close
			17:30 ～ 18:30 Pre Basic 🔰 natsuko	17:30 ～ 18:30 Pilates Cardio yuki		
18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Rika	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Rina.T	18:00 ～ 19:00 jump to burn Minami	19:00 ～ 20:00 Waist 🔰 Rina.T		18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Reika.A	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Rina.T
19:30 ～ 20:30 Pilates Barre natsuko	19:30 ～ 20:30 Shape up waist Rika	19:30 ～ 20:30 Hip Punch Rika			19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Rina.T	19:30 ～ 20:30 Release&Strength Rika
21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Rika	21:00 ～ 22:00 Release&Strength Rika	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Minami			21:00 ～ 22:00 Reset Flow Reika.A	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 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。