

pilatesK 横浜店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/14 更新

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

pilatesK 横浜店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Shape up waist	Hip & Leg	Pilates Cardio	Pilates Barre		Pilates Cardio	Pilates Barre	Reset Flow
yuki	yuki	yuriko.K	yuki		Sana	yuki	Reika.A
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Stretch & Conditioning	jump to burn	Basic	jump to burn		Back & Arm	Hip & Leg	Pre Basic
Rika	Rina.T	yuriko.K	Rina.T		Rina.T	natsuko	natsuko
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Basic	Pilates Barre	Release&Strength	Hip & Leg		Release&Strength	Shape up waist	Hip & Leg
yuki	yuki	Rika	Reika.A		Reika.A	yuki	Reika.A
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30
Hip Punch		Waist	Shape up waist		Waist	Body Balance	Animal Stretch
Rika		Rina.T	yuki		Sana	Rika	natsuko
		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00				16:00 ~ 17:00
		Pre Basic	Back & Arm				
		natsuko	Rina.T				
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Animal Stretch	Pilates Cardio	jump to burn	Hip Punch		
		Rika	Reika.A	Rina.T	natsuko		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00				18:00 ~ 19:00	
Reset Flow	Shape up waist	Body Balance				Hip Punch	
Reika.A	Rika	natsuko				Rika	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Waist					Waist	
natsuko	Rina.T					Rina.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Basic	Hip Punch					Hip & Leg	
natsuko	Rika					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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/14 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Basic	Hip & Leg	Back & Arm	jump to burn	Back & Spine	Body Balance	Waist	Hip Punch
natsuko	yuriko.K	yuriko.K	Rina.T	yuki	Rika	Rina.T	Rika
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning	Reset Flow	Body Balance	Hip & Leg	Waist	Pilates Barre	Pilates Cardio	Back & Arm
Reika.A	yuriko.K	yuriko.K	Reika.A	Rina.T	yuki	natsuko	Rina.T
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio	Back & Spine	Animal Stretch	Waist	Reset Flow	Basic	Back & Arm	Hip & Leg
natsuko	Rika	Rika	Rina.T	yuki	Rika	Rina.T	Rika
	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
	Stretch & Conditioning	Basic		Back & Arm		Shape up waist	
	Reika.A	yuki		Rina.T		natsuko	
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00					
	Pilates Barre	jump to burn					
	yuki	Rina.T					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
	Basic	Release&Strength					
	Reika.A	Rika					
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Shape up waist		Hip Punch	Hip & Leg	Waist	Basic	Pilates Cardio
Rina.T	yuki		Rika	natsuko	natsuko	Reika.A	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
Pre Basic			Basic	Shape up waist	Back & Arm	Pilates Barre	Reset Flow
natsuko			Reika.A	Rika	yuki	yuki	Reika.A
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			Release&Strength	Basic	Animal Stretch	Back & Spine	Stretch & Conditioning
Rina.T			Rika	Reika.A	natsuko	Reika.A	Reika.A

pilatesK 横浜店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Animal Stretch	Shape up waist	Animal Stretch	Hip & Leg	Reset Flow	Basic
Sana	Rika	Rika	natsuko	yuriko.K	yuki
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Release&Strength	Pre Basic	Hip Punch	Basic	Hip & Leg	Shape up waist
Reika.A	natsuko	natsuko	Reika.A	yuriko.K	natsuko
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Waist	Back & Arm	Body Balance	Pilates Cardio	Basic	Reset Flow
Sana	Rina.T	Rika	natsuko	Reika.A	yuki
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Basic	Pilates Cardio		Back & Spine	Back & Arm	Body Balance
yuki	natsuko		Reika.A	Rina.T	natsuko
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00			16:00 ~ 17:00	
Body Balance	Stretch & Conditioning			Release&Strength	
Sana	Rika			Rika	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	
Back & Spine	Waist			Back & Spine	
Reika.A	Rina.T			Reika.A	
19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00
Reset Flow		Reset Flow	Basic	Hip Punch	jump to burn
yuki		yuki	yuki	Rika	Rina.T
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
		Release&Strength	jump to burn		Hip & Leg
		Reika.A	Rina.T		Rika
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
		Pilates Barre	Body Balance		Waist
		yuki	yuki		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。