

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	0:06	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				
		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。

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	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Spine	
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		Release&Strength	Basic 🌱	Hip Punch	jump to burn
yuki		Reika.A	yuki	Rika	Rina.T
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
		Pilates Barre	jump to burn		Hip & Leg 🌱
		yuki	Rina.T		Rika
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
		Reset Flow	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。