

pilatesK 横浜店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/04/21 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

2026/04/21 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 Basic natsuko	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg yuriko.K	10:00 ~ 11:00 Back & Arm yuriko.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.T	10:00 ~ 11:00 Back & Spine yuki	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rika	10:00 ~ 11:00 Waist Rina.T	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Rika
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Reika.A	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Body Balance yuriko.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Reika.A	13:00 ~ 14:00 Waist Rina.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre yuki	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio natsuko	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rina.T
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio natsuko	13:00 ~ 14:00 Back & Spine Rika	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Rika	13:30 ~ 14:30 Waist Rina.T	13:00 ~ 14:00 Reset Flow yuki	13:30 ~ 14:30 Basic Rika	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Rina.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rika
	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Reika.A	14:30 ~ 15:30 Basic yuki		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rina.T		14:30 ~ 15:30 Shape up waist natsuko	
	16:00 ~ 17:00 Pilates Barre yuki	16:00 ~ 17:00 jump to burn Rina.T					
	17:30 ~ 18:30 Basic Reika.A	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rika					
18:00 ~ 19:00 Waist Rina.T	19:00 ~ 20:00 Shape up waist yuki		18:00 ~ 19:00 Hip Punch Rika	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg natsuko	18:00 ~ 19:00 Waist natsuko	18:00 ~ 19:00 Basic Reika.A	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rika
19:30 ~ 20:30 Pre Basic natsuko			19:30 ~ 20:30 Basic Reika.A	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rika	19:30 ~ 20:30 Back & Arm yuki	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yuki	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Reika.A
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rina.T			21:00 ~ 22:00 Release&Strength Rika	21:00 ~ 22:00 Basic Reika.A	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch natsuko	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Reika.A	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 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 Animal Stretch Sana	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Rika	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Rika	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg natsuko	10:00 ~ 11:00 Reset Flow yuriko.K	10:00 ~ 11:00 Basic Reika.A
11:30 ~ 12:30 Release&Strength Reika.A	11:30 ~ 12:30 Pre Basic natsuko	12:00 ~ 13:00 Hip Punch natsuko	11:30 ~ 12:30 Basic Reika.A	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Shape up waist yuki
13:00 ~ 14:00 Waist Sana	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Rina.T	13:30 ~ 14:30 Body Balance Rika	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio natsuko	13:00 ~ 14:00 Basic Reika.A	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Reika.A
14:30 ~ 15:30 Basic yuki	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio natsuko		14:30 ~ 15:30 Back & Spine Reika.A	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rina.T	14:30 ~ 15:30 Body Balance yuki
16:00 ~ 17:00 Body Balance Sana	16:00 ~ 17:00 Stretch & Conditioning Rika			16:00 ~ 17:00 Release&Strength Rika	
17:30 ~ 18:30 Back & Spine Reika.A	17:30 ~ 18:30 Waist Rina.T			17:30 ~ 18:30 Back & Spine Reika.A	
19:00 ~ 20:00 Reset Flow yuki		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Reika.A	18:00 ~ 19:00 Basic yuki	19:00 ~ 20:00 Hip Punch Rika	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rina.T
		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yuki	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rina.T		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rika
		21:00 ~ 22:00 Reset Flow yuki	21:00 ~ 22:00 Body Balance yuki		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。