

pilatesK 横浜店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/23 更新

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

pilatesK 横浜店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00 Basic yuriko.K	10:00 ~ 11:00 Body Balance yuriko.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yuki	10:00 ~ 11:00 Waist Rina.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rina.T	10:00 ~ 11:00 Basic Reika.A	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rika	10:00 ~ 11:00 Power up Control yuriko.K
11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg yuriko.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Reika.A	11:30 ~ 12:30 Hip Punch yuki	12:00 ~ 13:00 Waist Rina.T	11:30 ~ 12:30 Shape up waist Rika	12:00 ~ 13:00 Body Balance Rika	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg yuriko.K
13:00 ~ 14:00 Reset Flow yuki	13:00 ~ 14:00 Stretch & Conditioning Rika	13:30 ~ 14:30 Reset Flow yuki	13:00 ~ 14:00 jump to burn Rina.T	13:30 ~ 14:30 Power up Control yuki	13:00 ~ 14:00 Release&Strength Reika.A	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rina.T	13:00 ~ 14:00 Advance yuki
14:30 ~ 15:30 Shape up waist natsuko	14:30 ~ 15:30 Waist Rina.T	close	14:30 ~ 15:30 Basic yuki	close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Rika	close	14:30 ~ 15:30 Waist Rina.T
16:00 ~ 17:00 Pilates Barre yuki	16:00 ~ 17:00 Hip Punch Rika		16:00 ~ 17:00 Release&Strength Reika.A				
17:30 ~ 18:30 Back & Spine Kanami	17:30 ~ 18:30 jump to burn Rina.T		17:30 ~ 18:30 jump to burn Rina.T				
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg natsuko		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Reika.A	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Reika.A	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre natsuko	18:00 ~ 19:00 Body Balance yuki	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Reika.A	19:00 ~ 20:00 Basic Reika.A
		19:30 ~ 20:30 Hip Punch natsuko	19:30 ~ 20:30 Advance Rika	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yuki	19:30 ~ 20:30 Waist natsuko	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.T	
		21:00 ~ 22:00 Back & Spine natsuko	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Reika.A	21:00 ~ 22:00 Hip Punch natsuko	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg yuki	21:00 ~ 22:00 Basic Reika.A	

🟢 : 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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/23 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00 Shape up waist yuki	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.T	10:00 ~ 11:00 Stretch & Conditioning Rika	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Reika.A	10:00 ~ 11:00 Waist Rina.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rina.U	10:00 ~ 11:00 Reset Flow yuriko.K	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Rika
11:30 ~ 12:30 Back & Arm Rina.U	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rina.U	11:30 ~ 12:30 Basic Reika.A	12:00 ~ 13:00 Release & Strength Rika	11:30 ~ 12:30 Advance Rika	12:00 ~ 13:00 Waist Rina.U	11:30 ~ 12:30 Basic yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Waist Rina.T
13:00 ~ 14:00 Pilates Barre yuki	13:30 ~ 14:30 Waist Rina.T	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Rika	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Reika.A	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Rina.T	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rina.T	13:00 ~ 14:00 Back & Spine Rika	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Rina.U
14:30 ~ 15:30 Reset Flow Kanami	close	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Reika.A	close	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Rika	close	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yuki	14:30 ~ 15:30 jump to burn Rina.T
16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio Kanami		close		16:00 ~ 17:00 Shape up waist Rika		16:00 ~ 17:00 Basic Rika	
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Reika.A				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Reika.A		17:30 ~ 18:30 Waist Rina.U	
	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Rika	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rina.U	18:00 ~ 19:00 Waist Rina.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Reika.A	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rina.T	19:00 ~ 20:00 Power up Control yuki	
	19:30 ~ 20:30 Waist Rina.U	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Rika	19:30 ~ 20:30 Basic Reika.A	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.U	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yuki		
	21:00 ~ 22:00 Body Balance Rika	21:00 ~ 22:00 Waist Rina.U	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rina.T	21:00 ~ 22:00 Basic Reika.A	21:00 ~ 22:00 Hip Punch yuki		

pilatesK 横浜店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist Rina.U	10:30 ~ 11:30 Power up Control yuki	close	10:00 ~ 11:00 Release & Strength Reika.A	close	close	10:00 ~ 11:00 Basic yuriko.K
12:00 ~ 13:00 jump to burn Rina.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Reika.A		11:30 ~ 12:30 Back & Arm Rina.T			11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuriko.K
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rina.U	13:30 ~ 14:30 Waist Rina.U		14:00 ~ 15:00 Basic yuki			13:00 ~ 14:00 Back & Spine Reika.A
	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Reika.A	15:30 ~ 16:30 Stretch & Conditioning Rika	14:30 ~ 15:30 Waist Rina.T			14:30 ~ 15:30 Advance yuki
	close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00 Waist Rina.T
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Rina.U	close	close			17:30 ~ 18:30 Body Balance yuki
18:00 ~ 19:00 Back & Spine Reika.A		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rina.U	18:00 ~ 19:00 Advance yuki			
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.U		19:30 ~ 20:30 Body Balance yuki	19:30 ~ 20:30 Power up Control Rika			
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Reika.A		21:00 ~ 22:00 Waist Rina.U	21:00 ~ 22:00 Reset Flow 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。