

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

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16			
火	水	木	金	土	日	月	火			
10:00 ~ 11:00 Stretch & Conditioning Rika	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.T	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Reika.A	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Rika	10:00 ~ 11:00 Power up Control yuriko.K	10:00 ~ 11:00 Release&Strength Reika.A	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Reika.A	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre yuki			
11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Kanami	12:00 ~ 13:00 Body Balance Rika	11:30 ~ 12:30 Waist Rina.T	12:00 ~ 13:00 Basic Reika.A	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Hip Punch yuki	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Rika	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Kurumi.Y			
13:00 ~ 14:00 Back & Spine Rika	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rina.T	13:00 ~ 14:00 Basic Reika.A	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Rika	13:00 ~ 14:00 jump to burn Rina.T	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Reika.A	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Reika.A	13:00 ~ 14:00 Power up Control yuki			
14:30 ~ 15:30 Shape up waist yuki	close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rina.T	close	14:30 ~ 15:30 Shape up waist yuki	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yuki	close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg yuki			
close		close		close	16:00 ~ 17:00 Basic Rika		16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio Reika.A			
					close		close	close	17:30 ~ 18:30 Waist Rina.T	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kurumi.Y
									close	close
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kurumi.Y	18:00 ~ 19:00 Advance yuki	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kurumi.Y	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Reika.A	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Rika		18:00 ~ 19:00 jump to burn Rina.T	18:00 ~ 19:00 Waist Rina.T			
19:30 ~ 20:30 Body Balance yuki	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rika	19:30 ~ 20:30 Power up Control yuki	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reika.A			19:30 ~ 20:30 Basic Rika	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rina.T			
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg yuki	21:00 ~ 22:00 Back & Spine yuki	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre yuki	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kurumi.Y			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rina.T	21:00 ~ 22:00 Reset Flow 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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/06/13 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
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	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	jump to burn	Basic	Pilates Cardio	Hip Punch	Advance	Basic	Back & Arm
Kurumi.Y	Rina.T	Reika.A	yuriko.K	Rika	Rika	yuki	Rina.T
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Basic	Hip & Leg	Reset Flow	Back & Arm	Basic	jump to burn	Hip & Leg
yuki	Reika.A	Mika	yuriko.K	Kurumi.Y	Reika.A	Rina.T	TOKO.J
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Waist	Reset Flow	Back & Spine	Shape up waist	Body Balance	Hip Punch	Waist
yun	Rina.T	Reika.A	yuki	Rika	Rika	yuki	Rina.T
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
	Pilates Cardio		Basic	Hip & Leg		Waist	
	Reika.A		Rika	Rika		Rina.T	
	close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close	
			Waist	Basic			
			Rina.T	yuriko.K			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Advance	Body Balance			
			yuki	yuriko.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Power up Control	Pilates Barre	Hip & Leg	jump to burn		Pilates Cardio	Basic	Back & Arm
Rika	yuki	Kurumi.Y	Rina.T		Reika.A	Reika.A	Kurumi.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip Punch	Release&Strength	Back & Arm			Reset Flow	Back & Spine	Hip & Leg
yuki	Rika	Kurumi.Y			Reika.A	Rika	Kurumi.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance	Basic	Waist			Hip Punch	Release&Strength	Shape up waist
Rika	yuki	Rina.T			yuki	Rika	Rika

pilatesK 横浜店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Waist	Back & Spine	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Hip Punch	Shape up waist
Rina.T	Rika	yuriko.K	Reika.A	Rika	yuki
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Shape up waist	Reset Flow	Body Balance	Basic	Back & Arm	Basic
yuki	yuki	yuriko.K	Reika.A	未定	Reika.A
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Back & Arm	Pilates Cardio	Back & Spine	Back & Arm	Pilates Cardio	Body Balance
Rina.T	Rika	Reika.A	Kurumi.Y	Rika	yuki
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30
Pilates Barre		jump to burn	Hip & Leg		Reset Flow
yuki		Rina.T	Reika.A		Reika.A
		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close
		Advance	Body Balance		
		yuki	yuriko.K		
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Basic	Power up Control		
		Reika.A	yuriko.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning	Waist	Waist		Back & Arm	Body Balance
Reika.A	Rina.T	Rina.T		Kurumi.Y	Rika
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Pilates Barre			jump to burn	Advance
Rina.T	yuki			Rina.T	Rika
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Spine	jump to burn			Hip & Leg	Waist
Reika.A	Rina.T			Kurumi.Y	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。