

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
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
Pilates Barre yuki	Back&Arm Yuzuka.A	Waist Rina.T	Basic natsuko	Shape up waist Rika		Hip & Leg Rika	Basic honoka
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
Back & Arm Yuzuka.A	Advance yuki	Hip & Leg yuki	Pilates Barre Ako	Hip & Leg honoka		Reset Flow Ako	Power up Control Ako
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
Basic yuki	Hip & Leg yuki	jump to burn Rina.T	Hip Punch Rika	Reset Flow Ako		Hip Punch Ako	Shape up waist honoka
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
	Power up Control natsuko		Body Balance Ako	Back & Spine Ako		Beauty Conditioning shimo.M	close
	close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close	
			Pilates Workout natsuko	Basic honoka			
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
Back & Arm Yuzuka.A	jump to burn Rika	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Workout Rika	Hip Punch honoka	Back & Arm Yuzuka.A	Hip & Leg Rika			Back & Arm Yuzuka.A	Basic Rika
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Spine Ako	Pre Basic natsuko	Shape up waist honoka				Power up Control yuki	Advance yuki
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist Rika	Reset Flow honoka	Basic honoka			Pilates Barre natsuko	Back & Spine Rika	

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Body Balance natsuko	Hip Punch natsuko	Pilates Workout Rika	Basic yuki	Reset Flow honoka	Shape up waist Rika	Body Balance honoka	Pilates Barre Ako
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	11:30 ~ 12:30
Back & Spine honoka	Pilates Barre natsuko	Reset Flow Ako	Back & Spine honoka	Power up Control Ako	Pilates Barre natsuko	jump to burn Ako	Back & Arm Yuzuka.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	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Basic natsuko	Back & Arm Yuzuka.A	Shape up waist honoka	Pre Basic natsuko	Back & Spine honoka	Basic Rika	Advance honoka	Hip Punch Ako
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30
Waist honoka		Waist Rina.T	Back & Arm Yuzuka.A		Back & Arm Yuzuka.A		Pre Basic natsuko
close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close		
		Advance Rika	Body Balance yuki				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
Basic honoka	Hip Punch natsuko	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist Rika	Waist Rina.T	jump to burn Rina.T		Advance Ako	Hip Punch Ako	Pre Basic natsuko	Back & Spine honoka
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 & Leg Rika	Reset Flow Ako			Pilates Barre Ako	Back & Arm Yuzuka.A	Hip Punch honoka	Basic natsuko
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 Yuzuka.A	Body Balance Rika			Back & Arm Yuzuka.A	Power up Control Ako	Body Balance natsuko	Hip & Leg natsuko

🟡: 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
 ・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
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったのキャンセルは時間外キ
 ※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

pilatesK 横浜店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/23 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Pre Basic	Hip Punch	Body Balance	Waist	Beauty Conditioning	Advance	Pre Basic
Yuzuka.A	natsuko	honoka	Ako	Rina.T	shimo.M	Ako	natsuko
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Basic	Back & Arm	Advance	Waist	Basic	Hip & Leg	Pilates Barre	Back & Spine
honoka	Yuzuka.A	natsuko	Rina.T	Ako	yuki	yuki	Ako
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	jump to burn	Body Balance	Basic	jump to burn	Back & Arm	Body Balance	Hip & Leg
honoka	Rina.T	Ako	yuki	Rina.T	Yuzuka.A	Ako	natsuko
close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
	Shape up waist	Pilates Workout	Back & Arm	Hip Punch		Shape up waist	
	yuki	natsuko	Yuzuka.A	Ako		yuki	
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close	
Beauty Conditioning	Pilates Barre	Power up Control	close	close			
shimo.M	Ako	Ako	close	close			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	
Back & Spine	Hip & Leg	jump to burn	close	close	close	close	
natsuko	natsuko	Rina.T	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Waist		Reset Flow	Body Balance	Hip Punch	Back & Arm	Basic
Rina.T	Rina.T		yuki	yuki	honoka	Yuzuka.A	honoka
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance				Back & Spine	Pilates Workout	Waist	jump to burn
yuki				honoka	natsuko	Rina.T	Rina.T
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist				Hip & Leg	Pilates Barre	jump to burn	Beauty Conditioning
Rina.T				yuki	natsuko	Rina.T	shimo.M

pilatesK 横浜店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
土	日	月	火	水	木	金
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
Shape up waist	Waist	jump to burn	Power up Control	Waist	Shape up waist	Basic
natsuko	Rina.T	Rina.T	natsuko	Rina.T	yuki	yuki
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
jump to burn	Hip Punch	Body Balance	Waist	Pilates Barre	Basic	Hip & Leg
honoka	yuki	natsuko	Rina.T	Ako	honoka	yuki
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
Basic	jump to burn	Waist	Pre Basic	Hip Punch	Reset Flow	Pilates Workout
natsuko	Rina.T	Rina.T	natsuko	Ako	yuki	natsuko
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
Power up Control	Reset Flow		jump to burn		Back & Spine	
Ako	yuki		Rina.T		honoka	
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close		close	
Back & Arm	Waist	close	close	close		
Yuzuka.A	Rina.T	close	close	close		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
Body Balance	Back & Arm					
natsuko	Yuzuka.A					
19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Spine		Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Power up Control	Advance
honoka		honoka	yuki	Yuzuka.A	natsuko	Ako
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Hip & Leg	Shape up waist	Reset Flow	Back & Arm	Waist
		yuki	honoka	honoka	Yuzuka.A	Rina.T
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Reset Flow	Back & Arm	Back & Spine	Basic	jump to burn
		yuki	Yuzuka.A	honoka	natsuko	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。