

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2024/06/15 更新

pilatesK 横浜店		【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール						2024/06/15	更新		
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 Pilates Barre yuki	10:00 ~ 11:00 Back&Arm Yuzuka.A	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.T	10:00 ~ 11:00 Basic yuki	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Ako	close	10:00 ~ 11:00 Hip&Leg Rika	10:30 ~ 11:30 Basic honoka				
12:00 ~ 13:00 Back&Arm Yuzuka.A	11:30 ~ 12:30 Advance yuki	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg yuki	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre yuki	11:30 ~ 12:30 Hip&Leg honoka		11:30 ~ 12:30 Reset Flow Ako	12:00 ~ 13:00 Power up Control Ako				
13:30 ~ 14:30 Basic yuki	13:00 ~ 14:00 Hip&Leg yuki	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rina.T	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Rika	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Ako		13:00 ~ 14:00 Hip Punch Ako	13:30 ~ 14:30 Shape up waist honoka				
close	14:30 ~ 15:30 Power up Control natsuko	close	14:30 ~ 15:30 Body Balance Ako	14:30 ~ 15:30 Back&Spine Rika		14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning shimo.M	close	close			
	close		16:00 ~ 17:00 Pilates Workout natsuko	16:00 ~ 17:00 Basic honoka		close			close		
			17:30 ~ 18:30 Back&Arm Yuzuka.A	17:30 ~ 18:30 jump to burn Rika							
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Rika	18:00 ~ 19:00 Hip Punch honoka	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Yuzuka.A	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Rika			18:00 ~ 19:00 Back&Arm Yuzuka.A	18:00 ~ 19:00 Basic Rika				
19:30 ~ 20:30 Back&Spine Ako	19:30 ~ 20:30 Pre Basic natsuko	19:30 ~ 20:30 Shape up waist honoka				19:30 ~ 20:30 Power up Control yuki	19:30 ~ 20:30 Advance yuki				
21:00 ~ 22:00 Waist Rika	21:00 ~ 22:00 Reset Flow honoka	21:00 ~ 22:00 Basic honoka				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre natsuko	21:00 ~ 22:00 Back&Spine Rika				

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

pilatesK 横浜店		【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール							
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 Body Balance natsuko	10:30 ~ 11:30 Hip Punch natsuko	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Rika	10:00 ~ 11:00 Basic yuki	10:30 ~ 11:30 Reset Flow honoka	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Rika	10:30 ~ 11:30 Body Balance honoka	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Ako		
11:30 ~ 12:30 Back&Spine honoka	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre natsuko	11:30 ~ 12:30 Reset Flow Ako	11:30 ~ 12:30 Back&Spine honoka	12:00 ~ 13:00 Power up Control Ako	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre natsuko	12:00 ~ 13:00 jump to burn Ako	11:30 ~ 12:30 Back&Arm Yuzuka.A		
13:00 ~ 14:00 Basic natsuko	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Yuzuka.A	13:00 ~ 14:00 Shape up waist honoka	13:00 ~ 14:00 Pre Basic natsuko	13:30 ~ 14:30 Back&Spine honoka	13:00 ~ 14:00 Basic Rika	13:30 ~ 14:30 Advance honoka	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Ako		
14:30 ~ 15:30 Waist honoka	close	14:30 ~ 15:30 Waist Rina.T	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Yuzuka.A	close	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Yuzuka.A	close	14:30 ~ 15:30 Pre Basic natsuko		
close		16:00 ~ 17:00 Advance Rika	16:00 ~ 17:00 Body Balance yuki		close		close	close	close
		17:30 ~ 18:30 Basic honoka	17:30 ~ 18:30 Hip Punch natsuko						
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rika	18:00 ~ 19:00 Waist Rina.T	19:00 ~ 20:00 jump to burn Rina.T		18:00 ~ 19:00 Advance Ako	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Ako	18:00 ~ 19:00 Pre Basic natsuko	18:00 ~ 19:00 Back&Spine honoka		
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Rika	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Ako			19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Ako	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Yuzuka.A	19:30 ~ 20:30 Hip Punch honoka	19:30 ~ 20:30 Basic natsuko		
21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yuzuka.A	21:00 ~ 22:00 Body Balance Rika			21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yuzuka.A	21:00 ~ 22:00 Power up Control Ako	21:00 ~ 22:00 Body Balance natsuko	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg natsuko		

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお済  
 ・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  
 ※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

pilatesK 横浜店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/15 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 Back&Arm Yuzuka.A	10:00 ~ 11:00 Pre Basic natsuko	10:00 ~ 11:00 Hip Punch honoka	10:00 ~ 11:00 Body Balance Ako	10:00 ~ 11:00 Waist Rina.T	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning shimo.M	10:00 ~ 11:00 Advance Ako	10:30 ~ 11:30 Pre Basic natsuko
12:00 ~ 13:00 Basic honoka	11:30 ~ 12:30 Back&Arm Yuzuka.A	11:30 ~ 12:30 Advance natsuko	11:30 ~ 12:30 Waist Rina.T	11:30 ~ 12:30 Basic Ako	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg yuki	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre yuki	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Ako
13:30 ~ 14:30 Shape up waist honoka	13:00 ~ 14:00 jump to burn Rina.T	13:00 ~ 14:00 Body Balance Ako	13:00 ~ 14:00 Basic yuki	13:00 ~ 14:00 jump to burn Rina.T	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Yuzuka.A	13:00 ~ 14:00 Body Balance Ako	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg natsuko
close	14:30 ~ 15:30 Shape up waist yuki	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout natsuko	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Yuzuka.A	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Ako	close	14:30 ~ 15:30 Shape up waist yuki	close
	16:00 ~ 17:00 Beauty Conditioning shimo.M	16:00 ~ 17:00 Pilates Barre Ako	16:00 ~ 17:00 Power up Control Ako				
	17:30 ~ 18:30 Back&Spine yuki	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg natsuko	17:30 ~ 18:30 jump to burn Rina.T				
	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rina.T	19:00 ~ 20:00 Waist Rina.T	19:00 ~ 20:00 Reset Flow yuki	18:00 ~ 19:00 Body Balance yuki		18:00 ~ 19:00 Hip Punch honoka	
19:30 ~ 20:30 Body Balance yuki				19:30 ~ 20:30 Back&Spine honoka	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout natsuko	19:30 ~ 20:30 Waist Rina.T	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rina.T
21:00 ~ 22:00 Waist Rina.T				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg yuki	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre natsuko	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rina.T	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 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 Shape up waist natsuko	10:00 ~ 11:00 Waist Rina.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.T	10:00 ~ 11:00 Power up Control natsuko	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.T	10:00 ~ 11:00 Shape up waist yuki	10:30 ~ 11:30 Basic yuki
11:30 ~ 12:30 jump to burn honoka	11:30 ~ 12:30 Hip Punch yuki	12:00 ~ 13:00 Body Balance natsuko	11:30 ~ 12:30 Waist Rina.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Ako	11:30 ~ 12:30 Basic honoka	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg yuki
13:00 ~ 14:00 Basic natsuko	13:00 ~ 14:00 jump to burn Rina.T	13:30 ~ 14:30 Waist Rina.T	13:00 ~ 14:00 Pre Basic natsuko	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Ako	13:00 ~ 14:00 Reset Flow yuki	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout natsuko
14:30 ~ 15:30 Power up Control Ako	14:30 ~ 15:30 Reset Flow yuki	close	14:30 ~ 15:30 jump to burn Rina.T	close	14:30 ~ 15:30 Back&Spine honoka	close
16:00 ~ 17:00 Back&Arm Yuzuka.A	16:00 ~ 17:00 Waist Rina.T		17:30 ~ 18:30 Body Balance natsuko		17:30 ~ 18:30 Back&Arm Yuzuka.A	
19:00 ~ 20:00 Back&Spine honoka			18:00 ~ 19:00 Basic honoka		18:00 ~ 19:00 Hip&Leg yuki	
		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg yuki	19:30 ~ 20:30 Shape up waist honoka	19:30 ~ 20:30 Reset Flow honoka	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Yuzuka.A	19:30 ~ 20:30 Waist Rina.T
		21:00 ~ 22:00 Reset Flow yuki	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yuzuka.A	21:00 ~ 22:00 Back&Spine honoka	21:00 ~ 22:00 Basic natsuko	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rina.T

・休職可能レッスン

・クラスの個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サイトまでご確認ください。

・ご予約されたレッスンをごキャンセルされる場合は、1週間前までにお願しております。

・レッスン開始時刻1時間前までのご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。