

pilatesK 横浜店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/20 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00		
Pilates Barre	Basic 🍌		Advance	Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Reset Flow	Back & Arm 🍌		
natsuko	Reika.A		natsuko	Reika.A	YUKA.I	Reika.A	honoka		
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30		
Body Balance	Shape up waist		Hip & Leg 🍌	Body Balance	Basic 🍌	Waist 🍌	Pilates Workout		
yuriko.K	Ako		Reika.A	Ako	Reika.A	Sana	yuki		
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00		
Hip & Leg 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Power up Control	Beauty Conditioning 🍌	Hip Punch	Back & Spine	Waist 🍌		
yuriko.K	Reika.A		natsuko	Reika.A	natsuko	Reika.A	yuki		
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30		
Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌		Basic 🍌		
yuriko.K	Reika.A		Reika.A		Reika.A		hinako.K		
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close		close		16:00 ~ 17:00		
Back & Spine	Basic 🍌						Hip Punch		
natsuko	Ako						yuki		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30		
Power up Control	Reset Flow						jump to burn		
Ako	Ako						honoka		
19:00 ~ 20:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
Waist 🍌			Shape up waist	Hip Punch	Back & Spine	Basic 🍌	Basic 🍌		
Ako			Elliy	natsuko	natsuko	Ako	hinako.K		
close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
			Basic 🍌	Pilates Workout	Hip & Leg 🍌	jump to burn			
			Elliy	natsuko	Komachi.K	natsuko			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Reset Flow	Waist 🍌	Power up Control	Hip & Leg 🍌			
			Reika.A	mai.T	natsuko	natsuko			

pilatesK 横浜店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール													
08/09		08/10		08/11		08/12		08/13		08/14		08/15		08/16	
日		月		火		水		木		金		土		日	
10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00	
Power up Control		Pre Basic 🍌		Reset Flow		Hip Punch		Back&Spine		Basic 🍌		Body Balance		Hip&Leg 🍌	
Ako		natsuko		Ako		natsuko		Ako		Reika.A		Ako		Rina.T	
11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	
Basic 🍌		Shape up waist		Beauty Conditioning 🍌		Back&Arm 🍌		Basic 🍌		Waist 🍌		Advance		jump to burn	
honoka		honoka		Reika.A		Reika.A		Rio		honoka		natsuko		Rina.T	
13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	
Back&Spine		Hip&Leg 🍌		Basic 🍌		Pre Basic 🍌		Power up Control		jump to burn		Hip&Leg 🍌		Basic 🍌	
natsuko		natsuko		Ako		natsuko		Ako		honoka		Reika.A		Ako	
14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
Pilates Barre				Back&Spine				Waist 🍌				Back&Spine		Power up Control	
Ako				Reika.A				Sana				honoka		Ako	
16:00 ~ 17:00				16:00 ~ 17:00				close				16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00	
Shape up waist				Hip&Leg 🍌								Pilates Barre		Back&Arm 🍌	
honoka				yuriko.K								natsuko		Rina.T	
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Body Balance				Power up Control								Hip Punch		Basic 🍌	
natsuko				yuriko.K								Ako		Ako	
close		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00		close	
		Basic 🍌		Back&Arm 🍌		Power up Control		Back&Arm 🍌		Pre Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌			
		natsuko		yuriko.K		Ako		honoka		natsuko		Reika.A			
		19:30 ~ 20:30		close		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
		Beauty Conditioning 🍌				Waist 🍌		Body Balance		Hip&Leg 🍌					
		Reika.A				honoka		Sana		Reika.A					
		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Back&Spine		Reset Flow				Hip Punch		Pilates Barre							
Reika.A		Ako		honoka		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時間前を切つての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		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/08/20	更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		
Power up Control	jump to burn	Back & Spine	Waist 🌿	Pilates Barre	jump to burn	Beauty Conditioning 🌿	Reset Flow		
Ako	Rina.T	Reika.A	Rina.T	Ako	Rina.T	Reika.A	yuki		
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		
Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip Punch	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Body Balance	Back & Arm 🌿		
Rina.T	Reika.A	Ako	honoka	Rina.T	natsuko	natsuko	honoka		
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		
Reset Flow	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	jump to burn	Advance	Back & Arm 🌿	Reset Flow	Shape up waist		
Ako	Rina.T	Reika.A	Rina.T	Ako	Reika.A	honoka	yuki		
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close		
	Beauty Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿		Power up Control	Pre Basic 🌿			
	Reika.A		honoka		natsuko	natsuko			
					16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00			
					Hip & Leg 🌿	Back & Spine			
					Rina.T	Reika.A			
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
					Pilates Workout	Hip Punch			
					natsuko	honoka			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00		
Advance	Pilates Workout	Back & Arm 🌿	Body Balance	Hip & Leg 🌿	Back & Spine		Power up Control		
honoka	natsuko	honoka	Ako	Rina.T	Reika.A		Ako		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30		
Basic 🌿	Back & Spine	Pilates Barre	Pre Basic 🌿	Body Balance			Waist 🌿		
honoka	honoka	Ako	natsuko	natsuko			Rina.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
jump to burn	Hip Punch	Shape up waist	Power up Control	Basic 🌿		Body Balance			
Shimo.M	natsuko	honoka	Ako	natsuko		Ako			

pilatesK 横浜店		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール											
08/25		08/26		08/27		08/28		08/29		08/30		08/31	
火		水		木		金		土		日		月	
10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌿		Shape up waist		Basic 🌿		Body Balance		Pilates Barre		Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿	
honoka		natsuko		Rio		Ako		natsuko		Rina.T		Reika.A	
11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00	
Pre Basic 🌿		Advance		Back & Spine		Pilates Workout		Hip Punch		Advance		Body Balance	
natsuko		Ako		natsuko		natsuko		natsuko		honoka		natsuko	
13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30	
Reset Flow		Waist 🌿		Pilates Barre		Hip Punch		Basic 🌿		Back & Arm 🌿		Reset Flow	
honoka		Rina.T		natsuko		Ako		honoka		Reika.A		Reika.A	
14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		close	
Hip Punch				jump to burn				jump to burn		Basic 🌿			
natsuko				Rina.T				Rina.T		honoka			
close				close				16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00			
								Reset Flow		jump to burn			
								honoka		Rina.T			
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30							
Hip & Leg 🌿		Back & Spine		Reika.A		Reika.A							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00				18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿		Back & Spine		Hip & Leg 🌿		Advance		Shape up waist				jump to burn	
Ako		Reika.A		Rina.T		honoka		honoka				natsuko	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close		close		19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌿		Basic 🌿		Back & Arm 🌿		Reset Flow						Shape up waist	
Rina.T		honoka		Reika.A		Reika.A						yuki	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
jump to burn		Hip & Leg 🌿		Beauty Conditioning 🌿		Back & Spine						Basic 🌿	
Rina.T		Reika.A		Reika.A		honoka						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時間前迄をお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切つての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。