

pilatesK 横浜店		【 07/01 ~ 07/08 】					スケジュール		2026/07/12 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	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre		Back & Arm 🌿		Waist 🌿		Basic 🌿		Shape up waist			Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	
yuki		Yuzuka.A		Rina.T		natsuko		honoka			Rika		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 🌿		Advance		Hip & Leg 🌿		Pilates Barre		Hip & Leg 🌿			Reset Flow		Power up Control	
Yuzuka.A		yuki		yuki		Ako		Rika			Ako		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 🌿		Hip & Leg 🌿		jump to burn		Hip Punch		Reset Flow			Hip Punch		Shape up waist	
yuki		yuki		Rina.T		Rika		Ako			Ako		honoka	
close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30		close	
		Power up Control				Body Balance		Back & Spine						
		natsuko				Ako		Ako						
		close				16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00						
						Pilates Workout		Basic 🌿						
						natsuko		honoka						
						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30						
						Back & Arm 🌿		jump to burn						
						Yuzuka.A		Rika						
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			
Pilates Workout		Hip Punch		Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿			Basic 🌿			
Rika		honoka		Yuzuka.A		Rika		Yuzuka.A			Rika			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Back & Spine		Pre Basic 🌿		Shape up waist							Power up Control		Advance	
Ako		natsuko		honoka						yuki		yuki		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Waist 🌿		Reset Flow		Basic 🌿						Pilates Barre		Back & Spine		
Rika		honoka		honoka						natsuko		Rika		

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	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	Hip Punch	Pilates Workout	Basic 🌿	Reset Flow	Shape up waist	Body Balance	Pilates Barre		
natsuko	natsuko	Rika	yuki	honoka	Rika	Ako	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	Pilates Barre	Reset Flow	Back & Spine	Power up Control	Pilates Barre	jump to burn	Back & Arm 🌿		
honoka	natsuko	Ako	honoka	Ako	natsuko	honoka	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 🌿	Back & Arm 🌿	Shape up waist	Pre Basic 🌿	Back & Spine	Basic 🌿	Advance	Hip Punch		
natsuko	Yuzuka.A	honoka	natsuko	honoka	Rika	Ako	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 🌿		Waist 🌿	Back & Arm 🌿		Back & Arm 🌿		Pre Basic 🌿		
honoka		Rina.T	Yuzuka.A		Yuzuka.A		natsuko		
close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close		close	close	close
		Advance	Body Balance						
		Rika	yuki						
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
Basic 🌿	Hip Punch								
honoka	natsuko								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	Waist 🌿	jump to burn		Advance	Hip Punch	Pre Basic 🌿	Back & Spine		
Rika	Rina.T	Rina.T		Ako	Ako	natsuko	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 🌿	Reset Flow			Pilates Barre	Back & Arm 🌿	Hip Punch	Basic 🌿		
Rika	Ako		Ako	Yuzuka.A	honoka	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 🌿	Body Balance			Back & Arm 🌿	Power up Control	Body Balance	Hip & Leg 🌿		
Yuzuka.A	Rika			Yuzuka.A	Ako	natsuko	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時間前
 ・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
 ※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						2026/07/12 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	close		close			
	Beauty Conditioning 🌿	Pilates Barre	Power up Control						
	shimo.M	Ako	Ako						
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
Back & Spine	Hip & Leg 🌿	jump to burn							
yuki	natsuko	Rina.T							
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	Back&Arm 🌿	jump to burn	Power up Control	Waist 🌿	Shape up waist	Basic 🌿		
natsuko	yuriko.K	Rina.T	natsuko	Rina.T	natsuko	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	Basic 🌿	Hip Punch	Basic 🌿	Hip&Leg 🌿		
honoka	yuki	yuki	Mizuki.Y	yuki	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 🌿	Pilates Cardio	Waist 🌿	Pre Basic 🌿	jump to burn	Reset Flow	Pilates Workout		
natsuko	yuriko.K	Rina.T	natsuko	Rina.T	honoka	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	yuriko.K		yuki		natsuko			
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close		close			
Hip&Leg 🌿	Waist 🌿							
natsuko	yuki							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							
Body Balance	Basic 🌿							
Ako	Mizuki.Y							
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 🌿	Waist 🌿	Power up Control	Advance		
honoka		honoka	yuki	Rina.T	Ako	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	Body Balance	Waist 🌿		
		natsuko	honoka	honoka	Ako	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		
		honoka	honoka	honoka	Mizuki.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。