

pilatesK 横浜店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/17 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	Mizuki.Y		natsuko	Reika.A	honoka	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	honoka	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 🍌		
Mizuki.Y	Reika.A		Reika.A		Reika.A		Mizuki.Y		
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close		close		16:00 ~ 17:00		
Back & Spine	Basic 🍌						Hip Punch		
natsuko	Mizuki.Y						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			honoka	honoka	natsuko	Mizuki.Y	Mizuki.Y		
close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
			Basic 🍌	Pilates Workout	Basic 🍌	jump to burn			
			Mizuki.Y	natsuko	Mizuki.Y	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 🍌				
honoka		honoka	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	Mizuki.Y	Ako	Ako	
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	Mizuki.Y	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	Mizuki.Y	natsuko	Ako	honoka	Reika.A	Mizuki.Y	
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	Mizuki.Y		
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 🌱		
	Mizuki.Y	yuriko.K	Ako	honoka	natsuko	Reika.A		
	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
	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						2026/07/17	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	Mizuki.Y	honoka	Rina.T	Mizuki.Y	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	Advance	Advance	Shape up waist		
Ako	Rina.T	Reika.A	Rina.T	Ako	Reika.A	honoka	yuki		
close	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning 🌱	close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌱	close	14:30 ~ 15:30 Power up Control	14:30 ~ 15:30 Pre Basic 🌱	close		
	Reika.A		honoka		natsuko	natsuko			
	close		16:00 ~ 17:00 Hip & Leg 🌱		16:00 ~ 17:00 Back & Spine				
			Rina.T		Reika.A				
			17:30 ~ 18:30 Pilates Workout		17:30 ~ 18:30 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		18:00 ~ 19:00		
Advance	Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Back & Spine		Power up Control		
honoka	natsuko	honoka	Ako	natsuko	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 🌱		
Mizuki.Y	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		
honoka	natsuko	honoka	Ako	Mizuki.Y			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		Mizuki.Y		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		Mizuki.Y		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		Rina.T		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	
Mizuki.Y		Reika.A		Rina.T		honoka		honoka				Rina.T	
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						Power up Control	
Rina.T		Mizuki.Y		Reika.A		Reika.A						Ako	
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						Mizuki.Y	

🌱 : 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に1回に制限されます。