

| pilatesK 横浜店     |               | 【 09/01 ~ 09/08 】     |                  |               |                | スケジュール        |                  | 2026/09/05 | 更新    |
|------------------|---------------|-----------------------|------------------|---------------|----------------|---------------|------------------|------------|-------|
| 09/01            | 09/02         | 09/03                 | 09/04            | 09/05         | 09/06          | 09/07         | 09/08            |            |       |
| 火                | 水             | 木                     | 金                | 土             | 日              | 月             | 火                |            |       |
| 10:00 ~ 11:00    | 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    |            |       |
| Basic 🍌          | Hip & Leg 🍌   | Advance               | Pilates Workout  | Hip & Leg 🍌   | Shape up waist |               | Power up Control |            |       |
| honoka           | yuri.o        | Ako                   | natsuko          | yuriko.K      | Rina.T         |               | natsuko          |            |       |
| 11:30 ~ 12:30    | 12:00 ~ 13:00 | 11:30 ~ 12:30         | 12:00 ~ 13:00    | 11:30 ~ 12:30 | 11:30 ~ 12:30  |               | 11:30 ~ 12:30    |            |       |
| Waist 🍌          | jump to burn  | Beauty Conditioning 🍌 | Shape up waist   | Body Balance  | Basic 🍌        |               | Hip & Leg 🍌      |            |       |
| Rina.T           | Rina.T        | Reika.A               | Rina.T           | yuriko.K      | honoka         |               | Natsukaze.Y      |            |       |
| 13:00 ~ 14:00    | 13:30 ~ 14:30 | 13:00 ~ 14:00         | 13:30 ~ 14:30    | 13:00 ~ 14:00 | 13:00 ~ 14:00  |               | 13:00 ~ 14:00    |            |       |
| Back & Spine     | Basic 🍌       | Power up Control      | Pre Basic 🍌      | Back & Arm 🍌  | Hip & Leg 🍌    |               | Pre Basic 🍌      |            |       |
| honoka           | yuri.o        | Ako                   | natsuko          | yuriko.K      | Natsukaze.Y    |               | natsuko          |            |       |
| 14:30 ~ 15:30    | close         | 14:30 ~ 15:30         | close            | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30  |               | 14:30 ~ 15:30    |            |       |
| jump to burn     |               | Waist 🍌               |                  | Basic 🍌       | jump to burn   |               | Waist 🍌          |            |       |
| Rina.T           |               | Natsukaze.Y           |                  | honoka        | Rina.T         |               | Natsukaze.Y      |            |       |
| close            |               | close                 |                  | close         | 16:00 ~ 17:00  |               | 16:00 ~ 17:00    | close      | close |
|                  |               |                       |                  |               | jump to burn   | Waist 🍌       |                  |            |       |
|                  |               |                       |                  |               | Rina.T         | Natsukaze.Y   |                  |            |       |
|                  |               |                       | 17:30 ~ 18:30    | 17:30 ~ 18:30 |                |               |                  |            |       |
|                  |               |                       | Style up Pilates | Back & Spine  |                |               |                  |            |       |
|                  |               |                       | natsuko          | honoka        |                |               |                  |            |       |
| 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 |                  |            |       |
| Body Balance     | Back & Spine  | Reset Flow            | Hip & Leg 🍌      | Reset Flow    |                | Basic 🍌       |                  |            |       |
| natsuko          | natsuko       | yuriko.K              | Natsukaze.Y      | honoka        |                | Ako           |                  |            |       |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30    | close         |                | 19:30 ~ 20:30 |                  |            |       |
| Power up Control | Pre Basic 🍌   | Body Balance          | Waist 🍌          |               |                | jump to burn  |                  |            |       |
| Ako              | natsuko       | yuriko.K              | Natsukaze.Y      |               |                | Rina.T        |                  |            |       |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00    |               | 21:00 ~ 22:00  |               |                  |            |       |
| Style up Pilates | Waist 🍌       | Hip & Leg 🍌           | Advance          |               | Hip Punch      |               |                  |            |       |
| natsuko          | Natsukaze.Y   | Natsukaze.Y           | Ako              |               |                | Ako           |                  |            |       |

| pilatesK 横浜店    |                  | 【 09/09 ~ 09/16 】      |                  | スケジュール           |               |                |                  |               |
|-----------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|
| 09/09           | 09/10            | 09/11                  | 09/12            | 09/13            | 09/14         | 09/15          | 09/16            |               |
| 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    | 10:30 ~ 11:30 | 10:00 ~ 11:00  | 10:30 ~ 11:30    |               |
| Hip Punch       | Back & Spine     | Style up Pilates       | Reset Flow       | Back & Arm 🏋️    | Back & Spine  | Advance        | Hip & Leg 🏋️     |               |
| honoka          | honoka           | natsuko                | Ako              | honoka           | honoka        | natsuko        | natsuko          |               |
| 12:00 ~ 13:00   | 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    |               |
| Waist 🏋️        | Power up Control | jump to burn           | Back & Arm 🏋️    | Style up Pilates | Waist 🏋️      | Back & Arm 🏋️  | jump to burn     |               |
| Natsukaze.Y     | Ako              | Rina.T                 | yuriko.K         | natsuko          | Natsukaze.Y   | hinako.K       | Rina.T           |               |
| 13:30 ~ 14:30   | 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    |               |
| Body Balance    | Basic 🏋️         | Beauty Conditioning 🏋️ | Basic 🏋️         | Back & Spine     | Reset Flow    | Shape up waist | Style up Pilates |               |
| Ako             | honoka           | Reika.A                | yuriko.K         | Ako              | honoka        | natsuko        | natsuko          |               |
| close           | 14:30 ~ 15:30    | close                  | 14:30 ~ 15:30    | 14:30 ~ 15:30    | close         | 14:30 ~ 15:30  | close            |               |
|                 | Hip & Leg 🏋️     |                        | Body Balance     | Hip Punch        |               | Basic 🏋️       |                  |               |
|                 | Natsukaze.Y      |                        | yuriko.K         | honoka           |               | hinako.K       |                  |               |
|                 | close            |                        | 16:00 ~ 17:00    | 16:00 ~ 17:00    |               | close          |                  |               |
|                 |                  |                        | Pilates Workout  | Pre Basic 🏋️     |               |                |                  |               |
|                 |                  |                        | natsuko          | natsuko          |               |                |                  |               |
|                 |                  |                        | 17:30 ~ 18:30    | 17:30 ~ 18:30    |               |                |                  |               |
|                 | Hip & Leg 🏋️     |                        | Body Balance     |                  |               |                |                  |               |
| Natsukaze.Y     | Ako              |                        |                  |                  |               |                |                  |               |
| 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00          | 19:00 ~ 20:00    | close            | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00    |               |
| Pilates Workout | Body Balance     | Waist 🏋️               | Power up Control |                  | jump to burn  | Hip & Leg 🏋️   | Back & Spine     |               |
| natsuko         | yuriko.K         | Natsukaze.Y            | Ako              |                  | Rina.T        | Natsukaze.Y    | Ako              |               |
| 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30          | close            |                  | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30    |               |
| Shape up waist  | Reset Flow       | Hip & Leg 🏋️           |                  |                  | Body Balance  | Waist 🏋️       | Basic 🏋️         |               |
| Rina.T          | yuriko.K         | Natsukaze.Y            |                  |                  | Ako           | Natsukaze.Y    | honoka           |               |
| 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00          |                  |                  | close         | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00 |
| Pre Basic 🏋️    | Waist 🏋️         | Reset Flow             |                  |                  |               | Hip & Leg 🏋️   | Reset Flow       | Hip Punch     |
| natsuko         | Natsukaze.Y      | honoka                 |                  | Rina.T           | honoka        | Ako            |                  |               |

：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週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     |                  | 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール |                       |                 |                  |                  |               | 2026/09/05 更新 |
|------------------|------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------|------------------|------------------|---------------|---------------|
| 09/17            | 09/18            | 09/19                    | 09/20                 | 09/21           | 09/22            | 09/23            | 09/24         |               |
| 木                | 金                | 土                        | 日                     | 月               | 火                | 水                | 木             |               |
| 10:00 ~ 11:00    | 10:30 ~ 11:30    | 10:00 ~ 11:00            | 10:00 ~ 11:00         | 10:00 ~ 11:00   | 10:00 ~ 11:00    | 10:00 ~ 11:00    | 10:00 ~ 11:00 |               |
| Shape up waist   | Body Balance     | Waist 🌿                  | Power up Control      | Reset Flow      | Pre Basic 🌿      | Shape up waist   | Hip Punch     |               |
| Rina.T           | Ako              | yuri.o                   | Ako                   | yuriko.K        | natsuko          | Rina.T           | Ako           |               |
| 11:30 ~ 12:30    | 12:00 ~ 13:00    | 11:30 ~ 12:30            | 11:30 ~ 12:30         | 11:30 ~ 12:30   | 11:30 ~ 12:30    | 11:30 ~ 12:30    | 11:30 ~ 12:30 |               |
| Advance          | Waist 🌿          | jump to burn             | Waist 🌿               | Body Balance    | Power up Control | Pre Basic 🌿      | jump to burn  |               |
| honoka           | Natsukaze.Y      | Rina.T                   | Natsukaze.Y           | yuriko.K        | Ako              | natsuko          | Rina.T        |               |
| 13:00 ~ 14:00    | 13:30 ~ 14:30    | 13:00 ~ 14:00            | 13:00 ~ 14:00         | 13:00 ~ 14:00   | 13:00 ~ 14:00    | 13:00 ~ 14:00    | 13:00 ~ 14:00 |               |
| Hip & Leg 🌿      | Power up Control | Reset Flow               | Body Balance          | Hip & Leg 🌿     | Basic 🌿          | Waist 🌿          | Basic 🌿       |               |
| Rina.T           | Ako              | honoka                   | Ako                   | yuriko.K        | Akane.I          | Natsukaze.Y      | Ako           |               |
| 14:30 ~ 15:30    | close            | 14:30 ~ 15:30            | 14:30 ~ 15:30         | 14:30 ~ 15:30   | 14:30 ~ 15:30    | 14:30 ~ 15:30    | 14:30 ~ 15:30 |               |
| Back & Spine     |                  | Hip & Leg 🌿              | Basic 🌿               | Shape up waist  | Hip & Leg 🌿      | Style up Pilates | Hip & Leg 🌿   |               |
| honoka           |                  | Natsukaze.Y              | honoka                | Rina.T          | Natsukaze.Y      | natsuko          | Rina.T        |               |
|                  |                  | 16:00 ~ 17:00            | 16:00 ~ 17:00         | 16:00 ~ 17:00   | 16:00 ~ 17:00    | 16:00 ~ 17:00    | 16:00 ~ 17:00 | close         |
|                  |                  | Basic 🌿                  | Hip & Leg 🌿           | Pilates Workout | Back & Spine     | jump to burn     |               |               |
|                  |                  | yuri.o                   | Natsukaze.Y           | natsuko         | natsuko          | Rina.T           |               |               |
| 17:30 ~ 18:30    | Back & Arm 🌿     | Reset Flow               | Beauty Conditioning 🌿 | Pilates Workout | Back & Spine     |                  |               |               |
| honoka           | honoka           | Seina.t                  | Akane.I               | honoka          |                  |                  |               |               |
| 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00    | 19:00 ~ 20:00            | close                 | 19:00 ~ 20:00   | 19:00 ~ 20:00    | 19:00 ~ 20:00    | 18:00 ~ 19:00 |               |
| Basic 🌿          | Advance          | Shape up waist           |                       | jump to burn    | Body Balance     | Hip & Leg 🌿      | Waist 🌿       |               |
| honoka           | Ako              | Rina.T                   |                       | Rina.T          | Ako              | Natsukaze.Y      | Sana          |               |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30    | close                    |                       | close           | close            | close            | 19:30 ~ 20:30 |               |
| Power up Control | Shape up waist   |                          |                       |                 |                  |                  | Reset Flow    |               |
| Ako              | Rina.T           |                          |                       |                 |                  |                  | honoka        |               |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00    |                          | 21:00 ~ 22:00         |                 |                  |                  |               |               |
| Back & Arm 🌿     | jump to burn     | Body Balance             |                       |                 |                  |                  |               |               |
| Ako              | Rina.T           | Sana                     |                       |                 |                  |                  |               |               |

| pilatesK 横浜店   |                  | 【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール |                  |                       |                  |  |
|----------------|------------------|--------------------------|------------------|-----------------------|------------------|--|
| 09/25          | 09/26            | 09/27                    | 09/28            | 09/29                 | 09/30            |  |
| 金              | 土                | 日                        | 月                | 火                     | 水                |  |
| 10:30 ~ 11:30  | 10:00 ~ 11:00    | 10:00 ~ 11:00            | 10:30 ~ 11:30    | 10:00 ~ 11:00         | 10:30 ~ 11:30    |  |
| jump to burn   | Basic 🌱          | Back & Spine             | jump to burn     | Hip Punch             | Basic 🌱          |  |
| Rina.T         | Rin.Y            | Ako                      | Rina.T           | honoka                | honoka           |  |
| 12:00 ~ 13:00  | 11:30 ~ 12:30    | 11:30 ~ 12:30            | 12:00 ~ 13:00    | 11:30 ~ 12:30         | 12:00 ~ 13:00    |  |
| Shape up waist | Body Balance     | Reset Flow               | Pre Basic 🌱      | Back & Arm 🌱          | Body Balance     |  |
| Rina.T         | natsuko          | honoka                   | natsuko          | hinako.K              | Ako              |  |
| 13:30 ~ 14:30  | 13:00 ~ 14:00    | 13:00 ~ 14:00            | 13:30 ~ 14:30    | 13:00 ~ 14:00         | 13:30 ~ 14:30    |  |
| Hip & Leg 🌱    | Power up Control | Hip & Leg 🌱              | Shape up waist   | Beauty Conditioning 🌱 | Back & Spine     |  |
| Natsukaze.Y    | Ako              | Rina.T                   | Rina.T           | Reika.A               | honoka           |  |
| close          | 14:30 ~ 15:30    | 14:30 ~ 15:30            | close            | 14:30 ~ 15:30         | close            |  |
|                | Style up Pilates | Body Balance             |                  | Basic 🌱               |                  |  |
|                | natsuko          | Ako                      |                  | hinako.K              |                  |  |
|                | 16:00 ~ 17:00    | 16:00 ~ 17:00            |                  | close                 |                  |  |
|                | Waist 🌱          | Basic 🌱                  |                  |                       |                  |  |
|                | Rin.Y            | honoka                   |                  |                       |                  |  |
|                | 17:30 ~ 18:30    | 17:30 ~ 18:30            |                  |                       |                  |  |
|                | Pre Basic 🌱      | Shape up waist           |                  |                       |                  |  |
| natsuko        | Rina.T           |                          |                  |                       |                  |  |
| 18:00 ~ 19:00  | 19:00 ~ 20:00    | close                    | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00    |  |
| Basic 🌱        | Hip Punch        |                          | Hip & Leg 🌱      | Pre Basic 🌱           | Waist 🌱          |  |
| hinako.K       | Ako              |                          | Natsukaze.Y      | natsuko               | Rina.T           |  |
| 19:30 ~ 20:30  | close            |                          | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30    |  |
| Hip Punch      |                  |                          | Style up Pilates | Hip & Leg 🌱           | Power up Control |  |
| Ako            |                  |                          | natsuko          | natsuko               | Ako              |  |
| 21:00 ~ 22:00  |                  |                          | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00    |  |
| Back & Arm 🌱   |                  |                          | Waist 🌱          | Body Balance          | Shape up waist   |  |
| hinako.K       |                  | Natsukaze.Y              | Sana             | 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。