

pilatesK 横浜店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/14 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		Hip Punch		Shape up waist		Body Balance		Basic 🌿				Hip & Leg 🌿	
Rina.T		Rina.T		honoka		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				16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00		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				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		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 🌿	Shape up waist	Basic 🌿	Back & Spine	Reset Flow	Shape up waist	Style up Pilates
Ako	honoka	natsuko	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	
	16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00	close		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			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						2026/08/14 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	
close		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	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Back & Arm 🌿	Reset Flow	Back & Arm 🌿	Pilates Workout	Back & Spine				
honoka	honoka	honoka	honoka	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	Reset Flow	Back & Spine	
Natsukaze.Y	Ako	Rina.T	Rina.T	honoka	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	Natsukaze.Y	Ako	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🌱			Waist 🌱	Pilates Workout	Shape up waist	
hinako.K		Natsukaze.Y	natsuko	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。