

pilatesK 横浜店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/14 更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
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	
Style up Pilates	Hip Punch	Body Balance	Style up Pilates	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	
natsuko	natsuko	Ako	natsuko	Natsukaze.Y	Rina.T	Ako	Rina.T	
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	
Waist 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱	jump to burn	Pre Basic 🌱	
Natsukaze.Y	Ako	Natsukaze.Y	Natsukaze.Y	natsuko	hinako.K	Rina.T	natsuko	
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	
Animal Stretch	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Shape up waist	Style up Pilates	Back & Arm 🌱	
natsuko	natsuko	Rina.T	Reika.A	Natsukaze.Y	Rina.T	natsuko	Rina.T	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg 🌱		Animal Stretch	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Body Balance	
Natsukaze.Y		Ako	Natsukaze.Y		hinako.K		natsuko	
close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close		close	close
		Reset Flow	Pilates Cardio					
		honoka	natsuko					
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
Shape up waist	Reset Flow							
Rina.T	Reika.A							
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	18:00 ~ 19:00	
Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Release&Strength		Pilates Cardio	Back & Spine	Hip Punch	Basic 🌱	
Ako	Rina.T	honoka		honoka	Ako	natsuko	Nanase.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌱	Reset Flow			Hip Punch	Animal Stretch	Waist 🌱	Back & Spine	
Rina.T	honoka			natsuko	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	
Body Balance	jump to burn		Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Waist 🌱		
Ako	Rina.T		honoka	Natsukaze.Y	honoka	Nanase.S		

pilatesK 横浜店		【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール					
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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
Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Animal Stretch	Shape up waist	Pre Basic 🌱	Back & Spine	Basic 🌱
Natsukaze.Y	Minami	honoka	natsuko	honoka	natsuko	Ako	hinako.K
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
Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance	Animal Stretch
Natsukaze.Y	Rina.T	Konomi.T	honoka	hinako.K	miyu.y	Atsuko.a	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
Animal Stretch	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Release&Strength	Hip Punch	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱
natsuko	natsuko	Ako	Ako	honoka	natsuko	Ako	hinako.K
close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱	
	Natsukaze.Y	honoka	natsuko	hinako.K		Atsuko.a	
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close		close	
	jump to burn	Body Balance	Hip Punch				
	Rina.T	Ako	honoka				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn					
Natsukaze.Y	Konomi.T	Rina.T					
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Style up Pilates		Body Balance	Reset Flow	Waist 🌱	jump to burn	Hip Punch
Rina.T	natsuko		AKo	Ako	Natsukaze.Y	Rina.T	natsuko
19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pre Basic 🌱				Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Waist 🌱	Shape up waist
natsuko				Natsukaze.Y	honoka	Natsukaze.Y	Rina.T
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist			Body Balance	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Style up Pilates	
Rina.T			Ako	Natsukaze.Y	Rina.T	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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/14 更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
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	10:00 ~ 11:00		
Beauty Conditioning 🌱	jump to burn	Reset Flow	Basic 🌱	Hip Punch	Pilates Cardio	Waist 🌱	Release&Strength		
Reika.A	Rina.T	honoka	honoka	natsuko	natsuko	Rina.T	Ako		
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	11:30 ~ 12:30		
Back & Spine	Body Balance	Pre Basic 🌱	Body Balance	Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Reset Flow		
honoka	Ako	natsuko	Ako	honoka	Natsukaze.Y	natsuko	honoka		
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	13:00 ~ 14:00		
Waist 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	Back & Spine	Waist 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱		
Natsukaze.Y	Nozomi.N	honoka	honoka	Natsukaze.Y	natsuko	Rina.T	Rina.T		
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30		
Reset Flow	Shape up waist		Shape up waist		Waist 🌱		Pilates Cardio		
Reika.A	Rina.T		Cocono.H		Natsukaze.Y		honoka		
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close		close		close	close	16:00 ~ 17:00
Hip & Leg 🌱	Animal Stretch								Basic 🌱
Natsukaze.Y	Ako								Ako
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30			
Release&Strength	Waist 🌱					Shape up waist			
honoka	Nozomi.N					Rina.T			
19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
Basic 🌱		jump to burn	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱		
hinako.K		Rina.T	Natsukaze.Y	Natsukaze.Y	yun	Ako	Natsukaze.Y		
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
		Style up Pilates	Release&Strength	Body Balance	Hip Punch	Basic 🌱			
		natsuko	Ako	Ako	honoka	natsuko			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Animal Stretch	Reset Flow				
	Rina.T	Natsukaze.Y	Rina.T	yun	Ako				

pilatesK 横浜店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール					
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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	
Waist 🌱		Hip Punch	Basic 🌱	Shape up waist	Back&Arm 🌱	Reset Flow	
Natsukaze.Y		Minami	yuri.o	Rina.T	Rina.T	honoka	
11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
Animal Stretch		Animal Stretch	Shape up waist	Pilates Cardio	Waist 🌱	Hip&Leg 🌱	
natsuko		natsuko	Rina.T	honoka	Natsukaze.Y	Natsukaze.Y	
13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
Release&Strength		Pre Basic 🌱	Body Balance	Hip&Leg 🌱	jump to burn	Shape up waist	
honoka		Minami	yuri.o	Rina.T	Rina.T	Rina.T	
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	Beauty Conditioning 🌱	14:30 ~ 15:30	
Back&Arm 🌱		Waist 🌱		Sakura		close	Release&Strength
Sakura.t		natsuko					honoka
16:00 ~ 17:00		close		close	close		16:00 ~ 17:00
Style up Pilates						Waist 🌱	
natsuko			Natsukaze.Y				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
Back&Spine	Basic 🌱						
honoka					Ako		
close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
		Basic 🌱	Waist 🌱	Animal Stretch	Pre Basic 🌱	jump to burn	
		Ako	Natsukaze.Y	Ako	natsuko	Rina.T	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
		Back&Spine	jump to burn	Back&Spine	Hip&Leg 🌱		
		honoka	Rina.T	honoka	Natsukaze.Y		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Body Balance	Hip&Leg 🌱	Hip Punch	Pilates Cardio			
	Ako	Natsukaze.Y	Ako	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。