

pilatesK 横浜店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/14 更新
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
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	
Reset Flow	Release&Strength	Back & Spine	Waist	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Cardio	
honoka	honoka	natsuko	Natsukaze.Y	natsuko	Rina.T	Natsukaze.Y	Rio	
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	
Hip Punch	Style up Pilates	Basic	jump to burn	Back & Spine	Beauty Conditioning	jump to burn	Hip & Leg	
Ako	natsuko	Ako	Rina.T	Ako	Rina.T	Rina.T	Natsukaze.Y	
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	
Pilates Cardio	Back & Arm	Animal Stretch	Hip & Leg	Style up Pilates	Hip Punch	Waist	Back & Arm	
honoka	honoka	natsuko	Natsukaze.T	natsuko	Ako	Natsukaze.Y	Rio	
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg		Hip & Leg		Pilates Cardio		Release&Strength	Reset Flow	
Natsukaze.Y		Natsukaze.Y		natsuko		honoka	Ako	
16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00				16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
Body Balance		Body Balance				Back & Arm	Waist	
Ako		natsuko				Rina.T	Natsukaze.Y	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Waist		Waist				Reset Flow	Animal Stretch	
Natsukaze		Natsukaze.Y				honoka	Ako	
	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
	Back & Spine	jump to burn	Pilates Cardio	Hip Punch	Pre Basic	Shape up waist		
	natsuko	Rina.T	Ako	honoka	natsuko	Rina.T		
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Pre Basic		Back & Arm	Body Balance	Pilates Cardio			
	natsuko		Rina.T	Ako	honoka			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Shape up waist		Release&Strength	Reset Flow	Back & Spine			
	Rina.T		Ako	honoka	natsuko			

pilatesK 横浜店		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール						
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
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	
Back & Arm	jump to burn	Release&Strength	Back & Spine	Basic	Waist	Basic	Hip & Leg	
honoka	Rina.T	Ako	honoka	Ako	Natsukaze.Y	TOWA.t	Natsukaze.Y	
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	
Style up Pilates	Hip & Leg	Back & Arm	Body Balance	Shape up waist	Style up Pilates	Waist	Pilates Cardio	
natsuko	Natsukaze.Y	Rina.T	Ako	Rina.T	natsuko	Natsukaze.Y	natsuko	
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	
Basic	Beauty Conditioning	Reset Flow	Basic	Animal Stretch	Hip & Leg	Body Balance	Waist	
honoka	Rina.T	honoka	honoka	Ako	Natsukaze.Y	natsuko	Natsukaze.Y	
	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist		Hip Punch		Pilates Cardio	Hip & Leg		
	Natsukaze.Y		Ako		natsuko	Natsukaze.Y		
					16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:30		
					Reset Flow	Style up Pilates		
					honoka	natsuko		
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
					Pre Basic	Back & Spine		
					natsuko	natsuko		
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	
Pilates Cardio	Pre Basic	Waist	Hip & Leg	jump to burn	Release&Strength		jump to burn	
Ako	natsuko	Natsukaze.Y	Natsukaze.Y	honoka	honoka		Rina.T	
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 Punch	Hip & Leg	Body Balance	Waist	Back & Arm			Basic	
natsuko	Natsukaze.Y	natsuko	Natsukaze.Y	Rina.T			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	
Body Balance	Animal Stretch	Hip & Leg	Release&Strength	Reset Flow			Shape up waist	
Ako	natsuko	Natsukaze.Y	Ako	honoka			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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2026/10/14 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Shape up waist	Pre Basic 🌱	Animal Stretch	Reset Flow	Pilates Cardio	Hip Punch	Reset Flow	Beauty Conditioning 🌱
Rina.T	natsuko	natsuko	honoka	Rio	Ako	honoka	Rina.T
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	11:30 ~ 12:30
Release&Strength	Back & Spine	Reset Flow	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Hip Punch	Reset Flow
honoka	natsuko	Reika.A	Rina.T	honoka	honoka	Ako	Ako
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	13:00 ~ 14:00
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance	Shape up waist	Basic 🌱	jump to burn
Rina.T	Natsukaze.Y	natsuko	honoka	Rio	Rina.T	honoka	Rina.T
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Pilates Cardio		Release&Strength		Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Shape up waist
honoka		Reika.A		Natsukaze.Y	Ako	Ako	Kanami
				16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
				Back&SPine	Reset Flow	Beauty Conditioning 🌱	
				honoka	honoka	Rina.T	
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
				Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	
				Rio	Rina.T	Ako	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00
Animal Stretch	Reset Flow	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Animal Stretch
Ako	Ako	Ako	Natsukaze.Y	Natsukaze.Y		Rina.T	Ako
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Reset Flow	Waist 🌱	Shape up waist	jump to burn				Waist 🌱
honoka	Natsukaze.Y	Rina.T	Rina.T				Natsukaze.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Body Balance	Hip Punch	jump to burn	Hip & Leg 🌱				Hip & Leg 🌱
Ako	Ako	Rina.T	Natsukaze.Y				Natsukaze.Y

pilatesK 横浜店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00		
jump to burn	Waist 🌱	Shape up waist	Basic 🌱		
Rina.T	Natsukaze.Y	Rina.T	mia.k		
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30		
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	Waist 🌱		
Natsukaze.Y	Rio	honoka	Natsukaze.Y		
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00		
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Reset Flow		
Ako	Natsukaze.Y	Rina.T	Ako		
	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		
	Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱		
	Rio		Natsukaze.Y		
			16:00 ~ 17:00		
			jump to burn		
			Rina.T		
			17:30 ~ 18:30		
			Animal Stretch		
			Ako		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
Pre Basic 🌱	Reset Flow	Hip Punch	Shape up waist		
natsuko	honoka	natsuko	Rina.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip Punch	Body Balance	Back & Arm 🌱			
honoka	natsuko	honoka			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Spine	Style up Pilates	Animal Stretch			
natsuko	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。