pilatesK　横浜店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/24　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 Reset Flow honoka	10:30 ～ 11:30 Release&Strength honoka	10:00 ～ 11:00 Back＆Spine natsuko	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Natsukaze.Y	10:00 ～ 11:00 Basic 🔰 natsuko	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Rina.T	10:00 ～ 11:00 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y	10:00 ～ 11:00 Pilates Cardio Rio
11:30 ～ 12:30 Hip Punch Ako	12:00 ～ 13:00 Style up Pilates natsuko	11:30 ～ 12:30 Basic 🔰 Ako	12:00 ～ 13:00 jump to burn Rina.T	11:30 ～ 12:30 Back＆Spine Ako	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Rina.T	11:30 ～ 12:30 jump to burn Rina.T	11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y
13:00 ～ 14:00 Pilates Cardio honoka	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 honoka	13:00 ～ 14:00 Animal Stretch natsuko	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.T	13:00 ～ 14:00 Style up Pilates natsuko	13:30 ～ 14:30 Hip Punch Ako	13:00 ～ 14:00 Waist 🔰 Natsukaze.Y	13:00 ～ 14:00 Back＆Arm 🔰 Rio
14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y	close	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y	close	14:30 ～ 15:30 Pilates Cardio natsuko	close	14:30 ～ 15:30 Release&Strength honoka	14:30 ～ 15:30 Reset Flow Ako
16:00 ～ 17:00 Body Balance Ako		16:00 ～ 17:00 Body Balance natsuko		close		16:00 ～ 17:00 Back＆Arm 🔰 Rina.T	16:00 ～ 17:00 Waist 🔰 Natsukaze.Y
17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Natsukaze		17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Natsukaze.Y				17:30 ～ 18:30 Reset Flow honoka	17:30 ～ 18:30 Animal Stretch Ako
close	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine natsuko	19:00 ～ 20:00 jump to burn Rina.T	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Ako	18:00 ～ 19:00 Hip Punch honoka	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 natsuko	19:00 ～ 20:00 Shape up waist Rina.T	close
	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 natsuko	close	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Rina.T	19:30 ～ 20:30 Body Balance Ako	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio honoka	close	
	21:00 ～ 22:00 Shape up waist Rina.T		21:00 ～ 22:00 Release&Strength Ako	21:00 ～ 22:00 Reset Flow honoka	21:00 ～ 22:00 Back＆Spine 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 Back＆Arm 🔰 Rina.T	10:00 ～ 11:00 jump to burn honoka	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Ako	10:00 ～ 11:00 Back＆Spine honoka	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Ako	10:00 ～ 11:00 Waist 🔰 Natsukaze.Y	10:00 ～ 11:00 Basic 🔰 TOWA.t	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y
12:00 ～ 13:00 Style up Pilates natsuko	11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Rina.T	11:30 ～ 12:30 Body Balance Ako	12:00 ～ 13:00 Shape up waist Rina.T	11:30 ～ 12:30 Style up Pilates natsuko	11:30 ～ 12:30 Waist 🔰 Natsukaze.Y	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio natsuko
13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Rina.T	13:00 ～ 14:00 Release&Strength honoka	13:30 ～ 14:30 Reset Flow honoka	13:00 ～ 14:00 Basic 🔰 honoka	13:30 ～ 14:30 Animal Stretch Ako	13:00 ～ 14:00 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y	13:00 ～ 14:00 Body Balance natsuko	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Natsukaze.Y
close	14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 Natsukaze.Y	close	14:30 ～ 15:30 Hip Punch Ako	close	14:30 ～ 15:30 Pilates Cardio natsuko	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y	close
	close		close		16:00 ～ 17:00 Reset Flow honoka	16:00 ～ 17:30 Style up Pilates natsuko	
					17:30 ～ 18:30 Pre Basic 🔰 natsuko	17:30 ～ 18:30 Back＆Spine natsuko	
18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Ako	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 natsuko	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Natsukaze.Y	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y	18:00 ～ 19:00 jump to burn honoka	19:00 ～ 20:00 Release&Strength honoka	close	18:00 ～ 19:00 jump to burn Rina.T
19:30 ～ 20:30 Hip Punch natsuko	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y	19:30 ～ 20:30 Body Balance natsuko	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Natsukaze.Y	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Rina.T	close		19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 natsuko
21:00 ～ 22:00 Body Balance Ako	21:00 ～ 22:00 Animal Stretch natsuko	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y	21:00 ～ 22:00 Release&Strength Ako	21:00 ～ 22:00 Reset Flow honoka			21:00 ～ 22:00 Shape up waist 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時間前を切っ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

2026/10/24　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 Shape up waist Rina.T	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 natsuko	10:00 ～ 11:00 Animal Stretch natsuko	10:30 ～ 11:30 Reset Flow honoka	10:00 ～ 11:00 Pilates Cardio Rio	10:00 ～ 11:00 Hip Punch Ako	10:00 ～ 11:00 Reset Flow honoka	10:00 ～ 11:00 Beauty Conditioning 🔰 Rina.T
11:30 ～ 12:30 Release&Strength honoka	12:00 ～ 13:00 Back＆Spine natsuko	11:30 ～ 12:30 Reset Flow Reika.A	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Rina.T	11:30 ～ 12:30 Back＆Arm 🔰 honoka	11:30 ～ 12:30 Release&Strength honoka	11:30 ～ 12:30 Hip Punch Ako	11:30 ～ 12:30 Reset Flow Ako
13:00 ～ 14:00 Back＆Arm 🔰 Rina.T	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y	13:00 ～ 14:00 Pre Basic 🔰 natsuko	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 honoka	13:00 ～ 14:00 Body Balance Rio	13:00 ～ 14:00 Shape up waist Rina.T	13:00 ～ 14:00 Basic 🔰 honoka	13:00 ～ 14:00 jump to burn Rina.T
14:30 ～ 15:30 Pilates Cardio honoka	close	14:30 ～ 15:30 Release&Strength Reika.A	close	14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 Natsukaze.Y	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Ako	14:30 ～ 15:30 Back＆Spine Ako	14:30 ～ 15:30 Shape up waist Kanami
close		close		16:00 ～ 17:00 Back&SPine honoka	16:00 ～ 17:00 Reset Flow honoka	16:00 ～ 17:00 Beauty Conditioning 🔰 Rina.T	close
				17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Rio	17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 Rina.T	17:30 ～ 18:30 Pilates Cardio Ako	
18:00 ～ 19:00 Animal Stretch Ako	18:00 ～ 19:00 Reset Flow Ako	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Ako	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Natsukaze.Y	19:00 ～ 20:00 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y	close	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm 🔰 Rina.T	18:00 ～ 19:00 Animal Stretch Ako
19:30 ～ 20:30 Reset Flow honoka	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Natsukaze.Y	19:30 ～ 20:30 Shape up waist Rina.T	19:30 ～ 20:30 jump to burn Rina.T	close		close	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Natsukaze.Y
21:00 ～ 22:00 Body Balance Ako	21:00 ～ 22:00 Hip Punch Ako	21:00 ～ 22:00 jump to burn Rina.T	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y				21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 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 jump to burn Rina.T	10:00 ～ 11:00 Waist 🔰 Natsukaze.Y	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Rina.T	10:00 ～ 11:00 Basic 🔰 mia.k	close	close
12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y	11:30 ～ 12:30 Basic 🔰 Rio	12:00 ～ 13:00 Release&Strength honoka	11:30 ～ 12:30 Waist 🔰 Natsukaze.Y		
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Ako	13:00 ～ 14:00 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y	13:30 ～ 14:30 jump to burn Rina.T	13:00 ～ 14:00 Reset Flow Ako		
close	14:30 ～ 15:30 Pilates Cardio Rio	close	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Natsukaze.Y		
	close		16:00 ～ 17:00 jump to burn Rina.T		
			17:30 ～ 18:30 Animal Stretch Ako		
18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 natsuko	18:00 ～ 19:00 Reset Flow honoka	18:00 ～ 19:00 Hip Punch natsuko	19:00 ～ 20:00 Shape up waist Rina.T		
19:30 ～ 20:30 Hip Punch honoka	19:30 ～ 20:30 Body Balance natsuko	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 honoka	close		
21:00 ～ 22:00 Back＆Spine natsuko	21:00 ～ 22:00 Style up Pilates natsuko	21:00 ～ 22:00 Animal Stretch 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時間前を切っ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。