



pilates

# pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

## 2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Style up pilates Jun	10:30~11:30 Waist ♪ ririka	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Reset Flow ririka	10:30~11:30 Basic ♪ mai.K	10:30~11:30 Pilates Workout Jun	Close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ ririka
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ mai.K	12:30~13:30 Power up Control Jun	12:00~13:00 Shape up Waist ririka	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ ririka	12:00~13:00 Pilates Cardio Jun	12:00~13:00 Basic ♪ 未定		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Jun
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Jun		13:30~14:30 Back&Arm ♪ ririka	13:30~14:30 Basic ♪ mai.K	13:30~14:30 Back&Spine ririka	13:30~14:30 Pilates Barre kurumi		13:30~14:30 Jump to Burn ririka
15:00					15:00~16:00 Waist ♪ mai.K	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Jun		
					17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Jun			
17:00								
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ ririka	18:00~19:00 Release&Strength mai.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Jun	18:00~19:00 Animal Stretch Uka				18:00~19:00 Power up Control Jun
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ mai.K	19:30~20:30 Hip Punch ririka	19:30~20:30 Body Balance mai.K	19:30~20:30 Basic ♪ 未定				19:30~20:30 Waist ♪ mai.K
21:00	21:00~22:00 Advance ririka	21:00~22:00 Basic ♪ mai.K	21:00~22:00 Style up pilates Jun	21:00~22:00 Jump to Burn Uka				21:00~22:00 Basic ♪ 未定

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre Uka	10:30~11:30 Waist ♪ mai.K	10:30~11:30 Basic ♪ mai.K	10:30~11:30 Power up Control Jun	10:30~11:30 Waist ♪ mai.K	Close	10:30~11:30 Pilates Cardio ririka
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ ririka	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Pilates Workout Jun	12:00~13:00 Waist ♪ mai.K	12:00~13:00 Hip Punch ririka		12:00~13:00 Basic ♪ 未定
13:30		13:30~14:30 Body Balance mai.K	13:30~14:30 Waist ♪ mai.K	13:30~14:30 Style up pilates Jun	13:30~14:30 Basic ♪ 未定		13:30~14:30 Shape up Waist ririka
15:00				15:00~16:00 Basic ♪ 未定	15:00~16:00 Advance ririka		
				17:30~18:30 Animal Stretch Uka			
17:00							
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Pilates Cardio Jun	18:00~19:00 Back&Spine ririka				18:00~19:00 Basic ♪ 未定
19:30	19:30~20:30 Release&Strength mai.K	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Jun	19:30~20:30 Shape up Waist ririka				19:30~20:30 Pilates Workout Jun
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Jun	21:00~22:00 Reset Flow ririka	21:00~22:00 Basic ♪ 未定				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Jun

♪: 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時間前を切った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。



pilates

# pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Jun	10:30~11:30 Release&Strength mai.K	10:30~11:30 Power up Control Jun	10:30~11:30 Pilates Barre kalia	10:30~11:30 Reset Flow ririka	Close	10:30~11:30 Body Balance mai.K	10:30~11:30 Waist ♪ mai.K
12:00	12:30~13:30 Animal Stretch Uka	12:00~13:00 Advance ririka	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Jun	12:00~13:00 Basic ♪ 未定		12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:30~13:30 Basic ♪ 未定
13:30		13:30~14:30 Basic ♪ mai.K	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Jun	13:30~14:30 Body Balance mai.K	13:30~14:30 Jump to Burn ririka		13:30~14:30 Release&Strength mai.K	
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg ♪ kalia	15:00~16:00 Back&Spine ririka			
				17:30~18:30 Basic ♪ mai.K				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Jun	18:00~19:00 Jump to Burn ririka	18:00~19:00 Waist ♪ mai.K				18:00~19:00 Back&Arm ♪ chisaki	18:00~19:00 Advance ririka
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Back&Arm ♪ ririka	19:30~20:30 Hip Punch ririka				19:30~20:30 Style up pilates Jun	19:30~20:30 Animal Stretch Jun
21:00	21:00~22:00 Style up pilates Jun	21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Release&Strength mai.K				21:00~22:00 Waist ♪ mai.K	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Uka

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn ririka	10:30~11:30 Back&Arm ♪ ririka	10:30~11:30 Body Balance mai.K	10:30~11:30 Basic ♪ mai.K	Close	10:30~11:30 Back&Spine Uka	10:30~11:30 Animal Stretch Jun	10:30~11:30 Basic ♪ 未定
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre ririka	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Pilates Cardio ririka	12:00~13:00 Animal Stretch Jun		12:00~13:00 Reset Flow ririka	12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Waist ♪ mai.K
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Hip Punch ririka	13:30~14:30 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Shape up Waist Uka		13:30~14:30 Basic ♪ Uka		13:30~14:30 Body Balance mai.K
15:00			15:00~16:00 Reset Flow ririka	15:00~16:00 Style up pilates Jun				
			17:30~18:30 Waist ♪ mai.K					
17:00								
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout Jun	18:00~19:00 Basic ♪ 未定				18:00~19:00 Style up pilates Jun	18:00~19:00 Shape up Waist ririka	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Jun
19:30	19:30~20:30 Back&Spine kurumi	19:30~20:30 Release&Strength mai.K				19:30~20:30 Pilates Barre ririka	19:30~20:30 Release&Strength mai.K	19:30~20:30 Hip Punch ririka
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ kurumi	21:00~22:00 Body Balance mai.K				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Jun	21:00~22:00 Back&Arm ♪ ririka	21:00~22:00 Pilates Cardio Jun

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

### STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）