

pilates K 渋谷店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/09/13	更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg👉	Basic👉	Leg Lines	Basic👉	Shape up waist	Basic👉	Body Balance	Release&Strength		
RIRI.G	RIRI.G	ririka	AKARI.n	honoka	RIRI.G	Kurumi	honoka		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
jump to burn	Hip & Leg👉	Shape up waist	Leg Lines	Stretch & Conditioning👉	jump to burn	Power up Control	Back & Arm👉		
Ayana.S	RIRI.G	ririka	ririka	RIRI.G	Ayana.S	Kurumi	AKARI.n		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic👉	Pilates Cardio	Hip & Leg👉	Back & Arm👉	Advance	Hip & Leg👉	Back & Arm👉	Advance		
RIRI.G	ririka	RIRI.G	AKARI.n	honoka	RIRI.G	AKARI.n	ririka		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Pilates Workout	Hip & Leg👉					
			ririka	RIRI.G					
			16:30 ~ 17:30						
			Back & Spine						
			Kurumi						
			18:00 ~ 19:00						
			Body Balance						
			Kurumi						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Reset Flow	Basic👉	Release&Strength			Shape up waist	Basic👉	Hip & Leg👉		
ririka	Ayana.S	honoka			honoka	Ayana.S	RIRI.G		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Barre	Back & Arm👉	Basic👉			Pilates Barre	Leg Lines	jump to burn		
Ayana.S	AKARI.n	RIRI.G			Ayana.S	ririka	Ayana.S		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Spine	jump to burn	Hip Punch			Back & Arm👉	Hip & Leg👉	Basic👉		
ririka	Ayana.S	honoka			honoka	Ayana.S	RIRI.G		

pilates K 渋谷店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール								2025/09/13	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip Punch	Pilates Barre	Waist👉	Release&Strength	Basic👉	Back & Arm👉	Power up Control	Basic👉		
ririka	Ayana.S	Sena.K	honoka	Ayana.S	AKARI.n	Kurumi	RIRI.G		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Reset Flow	Waist👉	jump to burn	Basic👉	Hip Punch	Pilates Cardio	Body Balance	Shape up waist		
ririka	ririka	Ayana.S	AKARI.n	honoka	honoka	Kurumi	honoka		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic👉	Back & Arm👉	Basic👉	Pilates Cardio	Reset Flow	Basic👉	Back & Arm👉	Stretch & Conditioning👉		
AKARI.n	Ayana.S	AKARI.n	honoka	ririka	AKARI.n	AKARI.n	RIRI.G		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00					
		Pilates Cardio	Back & Arm👉	jump to burn					
		Sena.K	AKARI.n	honoka					
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					
		Back & Arm👉		Hip & Leg👉					
		AKARI.n		Ayana.S					
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
		Pilates Barre		Animal Stretch					
		Ayana.S		ririka					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist👉	Basic👉				jump to burn	Animal Stretch	Basic👉		
honoka	RIRI.G				Ayana.S	ririka	AKARI.n		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm👉	Hip & Leg👉				Hip & Leg👉	Basic👉	Advance		
AKARI.n	RIRI.G				RIRI.G	RIRI.G	honoka		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Advance	Release&Strength				Pilates Barre	Reset Flow	Back & Arm👉		
honoka	honoka				Ayana.S	ririka	AKARI.n		

👉：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。

2025/09/13 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Workout	Pilates Cardio	Leg Lines	Back&Arm👉	Waist👉	Basic👉	Power up Control	Hip & Leg👉
ririka	honoka	ririka	AKARI.n	ririka	AKARI.n	Kurumi	Ayana.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic👉	Hip Punch	Release&Strength	Reset Flow	Basic👉	Hip Punch	Back & Spine	Back & Arm👉
RIRI.G	ririka	honoka	ririka	AKARI.n	honoka	Kurumi	AKARI.n
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg👉	Back & Arm👉	Reset Flow	Basic👉	Animal Stretch	Back & Arm👉	Basic👉	Pilates Barre
RIRI.G	honoka	ririka	AKARI.n	ririka	AKARI.n	AKARI.n	Ayana.S
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic👉	jump to burn					
	ririka	honoka					
	16:30 ~ 17:30						
	Power up Control						
	Kurumi						
	18:00 ~ 19:00						
	Back & Spine						
	Kurumi						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre			Hip Punch	Back & Arm👉	Waist👉	Reset Flow	Basic👉
Ayana.S			honoka	AKARI.n	honoka	ririka	RIRI.G
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm👉			Power up Control	Body Balance	Pilates Cardio	Leg Lines	Waist👉
AKARI.n			Kurumi	meiko	meiko	ririka	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
jump to burn			Back&Spine	Shape up waist	Pilates Workout	Release&Strength	jump to burn
Ayana.S			Kurumi	meiko	meiko	honoka	RIRI.G

2025/09/13 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Advance	Back & Arm👉		Release&Strength	Back & Spine	Basic👉	Back & Arm👉
ririka	AKARI.n		honoka	Kurumi	RIRI.G	Ayana.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Pilates Barre		Basic👉	Body Balance	Waist👉	Animal Stretch
honoka	Ayana.S		RIRI.G	Kurumi	honoka	ririka
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Animal Stretch	Basic👉		Hip Punch	Pilates Barre	jump to burn	Basic👉
ririka	AKARI.n		honoka	Ayana.S	RIRI.G	AKARI.n
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Reset Flow	Hip & Leg👉					
Sena.K	Ayana.S					
16:30 ~ 17:30						
Release&Strength						
honoka						
18:00 ~ 19:00						
Pilates Cardio						
Sena.K						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Pilates Cardio	Back & Arm👉	Hip & Leg👉	Stretch & Conditioning👉
			ririka	AKARI.n	Ayana.S	RIRI.G
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			jump to burn	Hip & Leg👉	Basic👉	Hip Punch
			RIRI.G	Ayana.S	AKARI.n	ririka
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Reset Flow	Basic👉	Back & Arm👉	jump to burn
			ririka	AKARI.n	Ayana.S	RIRI.G

- ※体験可能レッスン
- ※クラスの種類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、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。