

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/03	更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	close	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
		Back & Spine	Reset Flow	Basic 🎄	Pilates Cardio	Hip & Leg 🎄	Hip Punch		
		Kurumi	Mirai.B	RIRI.G	honoka	RIRI.G	Mirai.B		
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
		Power up Control	Release&Strength	Pilates Barre	Basic 🎄	Release&Strength	Leg Lines		
		Kurumi	RIRI.G	Mirai.B	ririka	honoka	ririka		
		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	
		Back & Arm 🎄	Animal Stretch	Hip & Leg 🎄	Back & Spine	jump to burn	Waist spXmas 🎄		
		honoka	Mirai.B	RIRI.G	ririka	RIRI.G	Mirai.B		
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Waist spXmas 🎄	Hip Punch			
					honoka	honoka			
					16:30 ~ 17:30				
					Body Balance				
					Kurumi				
					18:00 ~ 19:00				
					Power up Control				
					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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Shape up waist	Pilates Barre	Waist spXmas 🎄			Basic 🎄		
		ririka	Ayana.S	Mirai.B			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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Leg Lines	Hip & Leg 🎄	Body Balance			Reset Flow		
		ririka	RIRI.G	meiko			ririka		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Basic 🎄	jump to burn	Pilates Workout			Hip & Leg 🎄		
		Mirai.B	Ayana.S	meiko			RIRI.G		

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								12/15	12/16
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	月	火
火	水	木	金	土	日				
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🎄	Waist spXmas 🎄	Back & Arm 🎄	Body Balance	Basic 🎄	Stretch & Conditioning 🎄	Power up Control	Basic 🎄		
Ayana.S	Mirai.B	misaki.y	Kurumi	honoka	RIRI.G	ririka	RIRI.G		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	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
Hip Punch	Stretch & Conditioning 🎄	Pilates Barre	Power up Control	Hip & Leg 🎄	Pilates Workout	Basic 🎄	Back & Arm 🎄		
honoka	ririka	ririka	Kurumi	RIRI.G	Kalia	Mirai.B	honoka		
13:30 ~ 14:30	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	13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Reset Flow	Back & Arm 🎄	Basic 🎄	Shape up waist	Basic 🎄	Hip & Leg 🎄	Release&Strength		
Ayana.S	Mirai.B	misaki.y	ririka	honoka	RIRI.G	ririka	RIRI.G		
15:00 ~ 16:00				jump to burn	Leg Lines				
close	close	close	close		RIRI.G	Kalia		close	close
16:30 ~ 17:30				Release&Strength					
				honoka					
				18:00 ~ 19:00					
				Hip & Leg 🎄					
				RIRI.G					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Release&Strength	Waist spXmas 🎄	Back & Arm 🎄				Hip Punch		
RIRI.G	honoka	honoka	Ayana.S				Mirai.B	ririka	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		Body Balance	jump to burn	
Waist spXmas 🎄	Basic 🎄	Back & Spine	Hip Punch				meiko	honoka	
honoka	RIRI.G	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	21:00 ~ 22:00			Pilates Workout	Reset Flow	
Release&Strength	Pilates Cardio	Basic 🎄	Pilates Barre				meiko	ririka	
RIRI.G	honoka	honoka	Ayana.S						

👉 : 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 渋谷店			【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール			2025/12/03 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24				
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip Punch	jump to burn	Hip & Leg	Animal Stretch	Basic	jump to burn	Back & Arm	Back & Spine				
Kurumi	RIRI.G	RIRI.G	ririka	RIRI.G	honoka	ririka	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Body Balance	Reset Flow	Pilates Cardio	Back & Arm	Power up Control	Stretch & Conditioning	Reset Flow	Pilates Workout				
Kurumi	ririka	honoka	Mirai.B	ririka	RIRI.G	Mirai.B	ririka				
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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist spXmas	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Waist spXmas	Release&Strength	Back & Spine	Animal Stretch	Hip & Leg				
ririka	RIRI.G	RIRI.G	Mirai.B	RIRI.G	honoka	ririka	ririka				
close			close			close			close		
15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30			close			close		
Leg Lines			Waist spXmas			close			close		
ririka			ririka			close			close		
16:30 ~ 17:30			Back & Spine			close			close		
ririka			Pilates Barre			close			close		
18:00 ~ 19:00			Mirai.B			close			close		
Shape up waist			Stretch & Conditioning			close			close		
honoka			Mirai.B			close			close		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			close			close		
Release&Strength			Power up Control			close			close		
Mirai.B			ririka			close			close		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			close			close		
Pilates Barre			Hip & Leg			close			close		
Mirai.B			Mirai.B			close			close		

pilatesK 渋谷店			【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール			12/31	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	火	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						
Pilates Cardio	Basic	Back & Spine	jump to burn	Shape up waist							
honoka	Kurumi	honoka	honoka	ririka							
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30						
Hip & Leg	Pilates Barre	Pilates Cardio	Back & Spine	Basic							
RIRI.G	Kurumi	ririka	honoka	RIRI.G							
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30						
Waist spXmas	jump to burn	Hip & Leg	Body Balance	Reset Flow							
honoka	RIRI.G	KANAKO.H	ririka	ririka							
15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30			close			close		
Release&Strength			Basic			close			close		
ririka			ririka			close			close		
16:30 ~ 17:30			jump to burn			close			close		
honoka			KANAKO.H			close			close		
18:00 ~ 19:00			Hip & Leg			close			close		
Mirai.B			KANAKO.H			close			close		
19:30 ~ 20:30			close			close			close		
Basic			Pilates Workout			close			close		
RIRI.G			ririka			close			close		
21:00 ~ 22:00			release&strength			Hip Punch			Body Balance		
Mirai.B			honoka			Mirai.B			Mirai.B		

■ : 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。