

pilatesK 渋谷店		【 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
		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	
		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	
		Back & Arm	Animal Stretch	Hip & Leg	Back & Spine	jump to burn	Waist spXmas	
		honoka	Mirai.B	RIRI.G	ririka	RIRI.G	Mirai.B	
		close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
					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	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Shape up waist	Pilates Barre	Waist spXmas			Basic	Basic
		ririka	Ayana.S	Mirai.B			RIRI.G	RIRI.G
		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	Reset Flow
		ririka	RIRI.G	meiko			ririka	ririka
		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	Hip & Leg
		Mirai.B	Ayana.S	meiko			RIRI.G	RIRI.G

pilatesK 渋谷店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
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	12:30 ~ 13:30	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
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
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
				jump to burn	Leg Lines		
				RIRI.G	Kalia		
				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	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Release&Strength	Waist spXmas	Back & Arm			Waist spXmas	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	19:30 ~ 20:30
Waist spXmas	Basic	Back & Spine	Hip Punch			Body Balance	jump to burn
honoka	RIRI.G	ririka	honoka			meiko	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
Release&Strength	Pilates Cardio	Basic	Pilates Barre			Pilates Workout	Reset Flow
RIRI.G	honoka	honoka	Ayana.S			meiko	ririka

🌱：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。

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	
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	
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	
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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	
			Leg Lines	Waist spXmas 🌱				
			ririka	ririka				
			16:30 ~ 17:30	close				
			Back & Spine					
			ririka					
			18:00 ~ 19:00					
Pilates Barre								
Mirai.B								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌱	Reset Flow			Hip Punch	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
honoka	Mirai.B	Mirai.B			Mirai.B	Mirai.B	Mirai.B	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Release&Strength	Power up Control	Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Shape up waist	jump to burn	
Mirai.B	ririka	honoka			RIRI.G	meiko	RIRI.G	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Body Balance			Waist spXmas 🌱	
Mirai.B	Mirai.B	Mirai.B	Mirai.B	meiko			Mirai.B	

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

🌱 : 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。