

pilatesK 渋谷店

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール

2026/01/13 更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	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
Reset Flow makiho		Release&Strength RIRI.G	Basic Azumi.S	Body Balance meiko	Back&Arm Akane.S	Shape up waist honoka	Pilates Cardio makiho
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Body Balance Akane.S		Pilates Cardio honoka	Reset Flow makiho	Basic Azumi.S	jump to burn Akane.S	Basic Azumi.S	Hip & Leg RIRI.G
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip Punch makiho		Hip & Leg RIRI.G	Pilates Workout makiho	Hip Punch honoka	Basic Azumi.S	Hip & Leg RIRI.G	Leg Lines Riri
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm Akane.S						Back & Spine honoka	Pre Basic makiho
	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	
						Basic Azumi.S	
						18:00 ~ 19:00	
						jump to burn RIRI.G	
						18:00 ~ 19:00	
						Back & Arm Akane.S	
						Basic Azumi.S	
						Hip & Leg RIRI.G	
						Back & Spine honoka	
						19:30 ~ 20:30	
						Back & Spine honoka	
						Shape up waist RIRI.G	
						Pilates Cardio honoka	
						Basic Azumi.S	
						21:00 ~ 22:00	
						jump to burn Akane.S	
						Stretch & Conditioning RIRI.G	
						Shape up waist RIRI.G	
						Release&Strength honoka	
							close

pilatesK 渋谷店

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
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
Body Balance makiho	Reset Flow makiho	Back & Arm Akane.S	jump to burn Akane.S	Pilates Barre Kurumi	Pilates Cardio makiho	Basic Azumi.S	Shape up waist 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
Basic Azumi.S	Shape up waist makiho	jump to burn RIRI.G	Reset Flow makiho	Body Balance Kurumi	Release&Strength RIRI.G	Pilates Workout makiho	Basic Azumi.S
13:30 ~ 14:30	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
Hip Punch makiho	Basic Azumi.S	Body Balance Akane.S	Back & Arm Akane.S	Basic RIRI.G	Shape up waist makiho	Basic Azumi.S	jump to burn RIRI.G
		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Reset Flow makiho			Basic RIRI.G	Back & Spine makiho	
		16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30		
		Hip & Leg RIRI.G			Back & Spine Kurumi		
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
		Pilates Cardio makiho			Pilates Barre Kurumi		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
		Basic Azumi.S	Shape up waist RIRI.G	Animal Stretch Mirai.B			Hip & Leg Ayana.S
		Body Balance Akane.S					
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
		jump to burn Akane.S	Pre Basic makiho	Hip & Leg RIRI.G			Basic Azumi.S
		Hip Punch Akane.S					
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
		Back & Arm Akane.S	Hip & Leg RIRI.G	Leg Lines Mirai.B			Pilates Barre Ayana.S
		Basic Azumi.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。

pilatesK 渋谷店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/13 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24			
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	Pilates Cardio	Shape up waist	Reset Flow	Waist	jump to burn	Basic	Hip Punch			
Azumi.S	makiho	Akane.S	makiho	未確定	RIRI.G	Azumi.S	Nagisa.T			
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			
Leg Lines	Body Balance	Basic	Hip Punch	Basic	Waist	jump to burn	Pre Basic			
Yuuki	Akane.S	Azumi.S	makiho	RIRI.G	未確定	honoka	Nagisa.T			
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			
Back & Spine	Basic	Stretch & Conditioning	Waist	Pilates Cardio	Release&Strength	Hip Punch	Waist			
Yuuki	Azumi.S	RIRI.G	未確定	makiho	RIRI.G	makiho	未確定			
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close			
				jump to burn	Waist	Reset Flow				
				RIRI.G	未確定	makiho				
				16:30 ~ 17:30	Waist	Waist				
未確定	未確定	未確定	未確定	未確定	未確定	未確定	未確定			
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			
Basic	Back & Arm	Hip Punch	Leg Lines	close	close	close	Pilates Workout			
Azumi.S	Akane.S	Akane.S	Riri				makiho			
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	Waist
Shape up waist	Pilates Workout	Basic	Waist				未確定	未確定	未確定	未確定
RIRI.G	makiho	Azumi.S	未確定	未確定	未確定	未確定	未確定			
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			
Stretch & Conditioning	Basic	jump to burn	Basic	未確定	未確定	未確定	Back & Spine			
RIRI.G	Azumi.S	RIRI.G	Azumi.S	未確定	未確定	未確定	makiho			

pilatesK 渋谷店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance	jump to burn	Back & Spine	Waist
Akane.S	RIRI.G	makiho	未確定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio
未確定	RIRI.G	Azumi.S	makiho
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn	Waist	Reset Flow	Basic
Akane.S	未確定	makiho	Azumi.S
close	close	close	15:00 ~ 16:00
			Waist
			未確定
			16:30 ~ 17:30
Reset Flow			
makiho			
18:00 ~ 19:00			
Basic			
Azumi.S			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Release&Strength	Waist	jump to burn	
RIRI.G	未確定	RIRI.G	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Leg Lines	Hip & Leg	
Azumi.S	Riri	RIRI.G	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Shape up waist	Pilates Cardio	Waist	
RIRI.G	Riri	未確定	

👉: 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。