

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

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

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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 時間前まで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 K 渋谷店

【

08/17

～

08/24

】

スケジュール

2025/07/30

更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RIRI.G	10:30 ~ 11:30 Waist mai.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning kurumi	10:30 ~ 11:30 Reset Flow ririka	10:30 ~ 11:30 Shape up waist honoka	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mai.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance mai.K	10:30 ~ 11:30 Reset Flow ririka
12:30 ~ 13:30 Shape up waist mai.K	12:00 ~ 13:00 jump to burn honoka	12:00 ~ 13:00 Hip Punch kurumi	12:00 ~ 13:00 Advance honoka	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre ayana.S	12:00 ~ 13:00 Release & Strength honoka	12:00 ~ 13:00 Basic RIRI.G	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg RIRI.G
14:30 ~ 15:30 Basic RIRI.G	13:30 ~ 14:30 Back & Spine mai.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm honoka	13:30 ~ 14:30 Body Balance ririka	13:30 ~ 14:30 Basic honoka	13:30 ~ 14:30 Waist mai.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre ayana.S	14:30 ~ 15:30 Animal Stretch ririka
16:30 ~ 17:30 Body Balance mai.K						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg RIRI.G	16:30 ~ 17:30 Basic RIRI.G
						16:30 ~ 17:30 Shape up waist mai.K	
						18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayana.S	
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre kurumi	18:00 ~ 19:00 Basic ayana.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg RIRI.G	18:00 ~ 19:00 Hip Punch ririka	18:00 ~ 19:00 Basic ayana.S		
	19:30 ~ 20:30 Power up Control kurumi	19:30 ~ 20:30 Waist mai.K	19:30 ~ 20:30 Basic RIRI.G	19:30 ~ 20:30 Back & Arm ayana.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout ririka		
	21:00 ~ 22:00 Basic RIRI.G	21:00 ~ 22:00 jump to burn ayana.S	21:00 ~ 22:00 Shape up waist mai.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio ririka	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ayana.S		

pilates K 渋谷店

【

08/25

～

08/31

】

スケジュール

2025/07/30

更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic RIRI.G	10:30 ~ 11:30 Waist mai.K	10:30 ~ 11:30 Hip Punch kurumi	10:30 ~ 11:30 Body Balance kurumi	10:30 ~ 11:30 Shape up waist meiko	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RIRI.G	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mai.K
12:00 ~ 13:00 Back & Spine mai.K	12:00 ~ 13:00 Reset Flow ririka	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning kurumi	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre kurumi	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio meiko	12:00 ~ 13:00 Shape up waist mai.K	12:30 ~ 13:30 Basic RIRI.G
13:30 ~ 14:30 Release & Strength mai.K	13:30 ~ 14:30 Power up Control ririka	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RIRI.G	13:30 ~ 14:30 Back & Arm ayana.S	13:30 ~ 14:30 Basic ayana.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn honoka	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout ririka
					15:00 ~ 16:00 Release & Strength mai.K	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre ayana.S
					16:30 ~ 17:30 Basic RIRI.G	
					18:00 ~ 19:00 Hip Punch honoka	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg RIRI.G	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre ayana.S	18:00 ~ 19:00 Back & Spine mai.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist honoka	18:00 ~ 19:00 Release & Strength honoka		
19:30 ~ 20:30 jump to burn ayana.S	19:30 ~ 20:30 Body Balance mai.K	19:30 ~ 20:30 Waist honoka	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout ririka	19:30 ~ 20:30 Back & Arm ririka		
21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayana.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ayana.S	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch ririka	21:00 ~ 22:00 Basic honoka	21:00 ~ 22:00 Hip Punch honoka		

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。