



pilates

pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2024/10/15

2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Akane	10:30~11:30 Body Balance mai.K	10:30~11:30 Power up Control Jun	Close	10:30~11:30 Advance ririka	10:30~11:30 Shape up Waist ririka	10:30~11:30 Basic ♪ karin.N	10:30~11:30 Waist ♪ ririka
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ karin.N	12:00~13:00 Animal Stretch Jun	12:00~13:00 Basic ♪ karin.N		12:00~13:00 Basic ♪ karin.N	12:00~13:00 12:30~13:30 Basic ♪ karin.N	12:00~13:00 Jump to Burn ririka	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Jun
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Akane	13:30~14:30 Basic ♪ runa	13:30~14:30 Style up pilates Jun		13:30~14:30 Back&Spine ririka		13:30~14:30 Hip Punch ririka	13:30~14:30 Reset Flow ririka
15:00		15:00~16:00 Waist ♪ mai.K	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Jun					
		17:30~18:30 Pilates Workout Jun						
17:00								
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre ririka				18:00~19:00 Waist ♪ mai.K	18:00~19:00 Power up Control Jun	18:00~19:00 Body Balance mai.K	18:00~19:00 Basic ♪ karin.N
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ Akane				19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ ririka	19:30~20:30 Waist ♪ mai.K	19:30~20:30 Release&Strength mai.K	19:30~20:30 Power up Control Jun
21:00	21:00~22:00 Advance ririka				21:00~22:00 Body Balance mai.K	21:00~22:00 Style up pilates Jun	21:00~22:00 Basic ♪ karin.N	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Jun

	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Uka	10:30~11:30 Pilates Cardio ririka	Close	10:30~11:30 Body Balance mai.K	10:30~11:30 Basic ♪ karin.N	10:30~11:30 Pilates Workout kalia	10:30~11:30 Jump to Burn natsuko
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Jun	12:00~13:00 Back&Spine Kurumi		12:00~13:00 Hip Punch Uka	12:00~13:00 12:30~13:30 Animal Stretch Jun	12:00~13:00 Basic ♪ mai.K	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Jun
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist Uka	13:30~14:30 Advance ririka		13:30~14:30 Waist ♪ mai.K		13:30~14:30 Shape up Waist kalia	13:30~14:30 Power up Control natsuko
15:00	15:00~16:00 Style up pilates Jun	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Kurumi					
	17:30~18:30 Pilates Barre Uka						
17:00							
18:00				18:00~19:00 Basic ♪ karin.N	18:00~19:00 Body Balance mai.K	18:00~19:00 Back&Arm ♪ kalia	18:00~19:00 Style up pilates Jun
19:30				19:30~20:30 Back&Spine Uka	19:30~20:30 Waist ♪ mai.K	19:30~20:30 Advance ririka	19:30~20:30 Basic ♪ mai.K
21:00				21:00~22:00 Release&Strength Uka	21:00~22:00 Basic ♪ karin.N	21:00~22:00 Reset Flow ririka	21:00~22:00 Waist ♪ mai.K

♪: 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。



pilates

pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

2024/11/16~2024/11/31

	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Jun	10:30~11:30 Basic karin.N	Close	10:30~11:30 Reset Flow ririka	10:30~11:30 Style up pilates Jun	10:30~11:30 Back&Spine ririka	10:30~11:30 Basic karin.N	10:30~11:30 Hip Punch ririka
12:00	12:00~13:00 Body Balance mai.K	12:00~13:00 Pilates Barre kalia		12:00~13:00 Basic karin.N	12:00~13:00 Basic karin.N	12:00~13:00 Pilates Barre kalia	12:00~13:00 Shape up Waist Uka	12:00~13:00 Basic karin.N
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Jun	13:30~14:30 Release&Strength mai.K		13:30~14:30 Jump to Burn ririka		13:30~14:30 Back&Arm kalia	13:30~14:30 Hip&Leg karin.N	13:30~14:30 Advance ririka
15:00	15:00~16:00 Basic mai.K	15:00~16:00 Pilates Workout kalia						15:00~16:00 Hip&Leg karin.N
	17:30~18:30 Animal Stretch Jun							17:30~18:30 Reset Flow ririka
17:00								
18:00					18:00~19:00 Animal Stretch Jun	18:00~19:00 Waist mai.K	18:00~19:00 Hip&Leg mai.K	18:00~19:00 Pilates Cardio Jun
19:30					19:30~20:30 Basic karin.N	19:30~20:30 Shape up Waist Uka	19:30~20:30 Body Balance ririka	19:30~20:30 Back&Arm Uka
21:00					21:00~22:00 Pilates Workout Jun	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Uka	21:00~22:00 Basic mai.K	21:00~22:00 Power up Control Jun

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg karin.N	Close	Close	Close	10:30~11:30 Style up pilates Jun	10:30~11:30 Hip&Leg karin.N	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Jun	
12:00	12:00~13:00 Release&Strength mai.K				12:00~13:00 Release&Strength Uka	12:00~13:00 Pilates Cardio Jun	12:00~13:00 Power up Control ririka	
13:30	13:30~14:30 Basic karin.N				13:30~14:30 Back&Arm Jun	13:30~14:30 Basic karin.N	13:30~14:30 Basic Jun	
15:00	15:00~16:00 Body Balance mai.K						15:00~16:00 Hip Punch ririka	
17:00							17:30~18:30 Style up pilates Jun	
18:00							18:00~19:00 Shape up Waist Uka	18:00~19:00 Back&Arm Jun
19:30							19:30~20:30 Hip&Leg mai.K	19:30~20:30 Waist mai.K
21:00							21:00~22:00 Basic mai.K	21:00~22:00 Release&Strength mai.K

👉: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう!

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル: 0570-050-055

受付時間: 9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)