

pilatesK 渋谷店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/15 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 🌱	Waist spXmas 🌱	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	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	
						Waist spXmas 🌱	Hip Punch		
						honoka	honoka		
						16:30 ~ 17:30	close		
						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		
		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						
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	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌱	jump to burn	Pilates Workout			Hip & Leg 🌱				
Mirai.B	Ayana.S	meiko				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 🌱		Animal Stretch		Body Balance		Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱		Power up Control		Release&Strength	
Ayana.S		Mirai.B		ririka		Kurumi		RIRI.G		hinata.K		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 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Pilates Workout		Basic 🌱		Back & Arm 🌱	
honoka		hinata.K		misaki.y		Kurumi		hinata.K		Kalia		hinata.K		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		Leg Lines		Shape up waist		Release&Strength		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		jump to burn	
Ayana.S		Mirai.B		ririka		ririka		honoka		hinata.K		hinata.K		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							
								Basic 🌱							
								hinata.K							
								18:00 ~ 19:00							
Shape up waist															
honoka															
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
jump to burn		Leg Lines		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱				Waist spXmas 🌱		Basic 🌱			
RIRI.G		ririka		hinata.K		Ayana.S				Mirai.B		hinata.K			
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		Animal Stretch			
honoka		RIRI.G		ririka		honoka				meiko		Minai.B			
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	
Release&Strength		Pilates Cardio		Basic 🌱		Pilates Barre				Pilates Workout		Hip & Leg 🌱			
RIRI.G		honoka		hinata.K		Ayana.S				meiko		hinata.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						2025/11/15 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 & Spine	Power up Control	Stretch & Conditioning 🌱	Reset Flow	Pilates Workout	
Kurumi	ririka	honoka	honoka	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 🌱	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Release&Strength	Back & Spine	Animal Stretch	Release&Strength	
ririka	RIRI.G	RIRI.G	Mirai.B	RIRI.G	honoka	ririka	honoka	
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 & Arm 🌱					
			honoka					
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	hinata.K	Mirai.B			Mirai.B	hinata.K	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	
Back & Arm 🌱	Power up Control	Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Shape up waist	jump to burn	
honoka	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	21:00 ~ 22:00	
Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	jump to burn			Back & Arm 🌱	Body Balance	Waist spXmas 🌱	
Mirai.B	hinata.K	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 & Arm 🌱	Back & Spine	Shape up waist		
honoka	Kurumi	honoka	ririka	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	Hip Punch	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
hinata.K	Kurumi	ririka	hinata.K	hinata.K		
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	Basic 🌱	Body Balance	Reset Flow		
honoka	RIRI.G	hinata.K	ririka	ririka		
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Release&Strength	Basic 🌱	Animal Stretch		
		ririka	hinata.K	Mirai.B		
		16:30 ~ 17:30	close	close		
		Pilates Cardio				
		honoka				
		18:00 ~ 19:00				
Hip & Leg 🌱						
hinata.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close			
jump to burn	Back & Spine					
RIRI.G	ririka					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🌱	Pilates Workout					
hinata.K	ririka					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close			
Release&Strength	Leg Lines					
RIRI.G	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。