

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
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
Pilates Barre	Release&Strength	Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Body Balance	Basic
Ayana.S	honoka	RIRI.G	RIRI.G	honoka	RIRI.G	Kurumi	RIRI.G
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	12:00 ~ 13:00
Advance	Back & Arm	Reset Flow	Leg Lines	Basic	jump to burn	Back & Spine	Hip Punch
honoka	Ayana.S	Mirai.B	ririka	RIRI.G	honoka	Kurumi	honoka
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
Back & Arm	Hip Punch	Basic	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Basic	Release&Strength	Reset Flow
Ayana.S	honoka	RIRI.G	RIRI.G	honoka	RIRI.G	honoka	Mirai.B
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Animal Stretch	jump to burn			
			ririka	RIRI.G			
			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			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Spine	Pilates Cardio			Waist	Animal Stretch	Shape up waist
Mirai.B	ririka	honoka			Mirai.B	ririka	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
Leg Lines	Basic	Waist			Pilates Barre	Back & Arm	Back & Spine
ririka	Ayana.S	Mirai.B			Ayana.S	Ayana.S	ririka
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Reset Flow	Release&Strength			Hip Punch	Leg Lines	Pilates Barre
Mirai.B	ririka	honoka			Mirai.B	ririka	Ayana.S

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
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
Pilates Barre	Animal Stretch	Hip & Leg	Basic	Release&Strength	Hip Punch	Back & Spine	Back & Arm
Mirai.B	ririka	RIRI.G	RIRI.G	honoka	Mirai.B	Kurumi	honoka
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	12:00 ~ 13:00
Basic	Waist	Body Balance	Back & Arm	Hip & Leg	Reset Flow	Power up Control	Body Balance
RIRI.G	Mirai.B	Sena.K	honoka	RIRI.G	ririka	Kurumi	ririka
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	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Power up Control	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	jump to burn	Waist	Hip & Leg	Pilates Cardio
Mirai.B	ririka	Ayana.S	RIRI.G	honoka	Mirai.B	Ayana.S	honoka
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00			
		Basic	Hip Punch	Leg Lines			
		RIRI.G	honoka	Mirai.B			
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
		Back & Arm		Basic			
		Ayana.S		RIRI.G			
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Pilates Cardio		Waist			
		Sena.K		Mirai.B			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Advance	Basic				Hip & Leg	Waist	Basic
ririka	RIRI.G				RIRI.G	Mirai.B	Luuna.t
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance	Hip Punch				Pilates Barre	Hip Punch	Animal Stretch
ririka	honoka				Ayana.S	honoka	ririka
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	jump to burn				Stretch & Conditioning	jump to burn	Waist
Ayana.S	RIRI.G				RIRI.G	RIRI.G	Luuna.t

👉：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。

pilates K 渋谷店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/29 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
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
jump to burn Ayana.S	Leg Lines ririka	Hip Punch honoka	Basic yuna.H	Pilates Barre Mirai.B	Back & Arm yuna.H	Power up Control Kurumi	Leg Lines ririka
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg RIRI.G	Back & Arm Ayana.S	Basic Honoka.K	Reset Flow Mirai.B	Hip & Leg Ayana.S	Shape up waist Mirai.B	Back & Spine Kurumi	Advance Mirai.B
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm Ayana.S	Advance Mirai.B	jump to burn honoka	Back & Arm Yuna.H	Waist Mirai.B	Basic yuna.H	Animal Stretch ririka	Body Balance ririka
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic ririka	Shape up waist Honoka.K					
	16:30 ~ 17:30						
	Back & Spine Kurumi						
	18:00 ~ 19:00						
	Body Balance Kurumi						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist Mirai.B			Waist ririka	Release & Strength honoka	Hip & Leg Ayana.S	Back & Arm Ayana.S	Pilates Cardio honoka
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic RIRI.G			Power up Control Kurumi	Shape up waist meiko	Pilates Cardio meiko	Hip Punch honoka	Basic Ayana.S
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Reset Flow Mirai.B			Back & Spine Kurumi	Pilates Workout meiko	Back & Spine meiko	Pilates Barre Ayana.S	jump to burn RIRI.G

pilates K 渋谷店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/29 更新

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