

pilates K 渋谷店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/10/03		更新
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 ~ 13:30	12:30 ~ 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	Hip & Leg👉				
			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	

pilates K 渋谷店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/10/03		更新
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👉	Basic👉	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	Stretch & Conditioning👉				Hip & Leg👉	jump to burn	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	Back & Arm👉	Animal Stretch	
ririka	RIRI.G				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👉	Hip & Leg👉				Stretch & Conditioning👉	Hip & Leg👉	Waist👉	
Ayana.S	honoka				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。

pilates K 渋谷店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/10/03 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	Leg Lines	Hip Punch	Basic👉	Pilates Barre	Back & Arm👉	Power up Control	Leg Lines
Ayana.S	ririka	honoka	yuna.H	Mirai.B	yuna.H	Kurumi	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👉	Back & Arm👉	Basic👉	Reset Flow	Hip & Leg👉	Shape up waist	Back & Spine	Waist👉
RIRI.G	Ayana.S	Honoka.K	Mirai.B	Ayana.S	Mirai.B	Kurumi	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👉	Reset Flow	jump to burn	Back&Arm👉	Waist👉	Basic👉	Animal Stretch	Body Balance
Ayana.S	Mirai.B	honoka	Yuna.H	Mirai.B	yuna.H	ririka	ririka
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic👉	Shape up waist					
	ririka	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			Waist👉	Release&Strength	Hip & Leg👉	Back & Arm👉	Pilates Cardio
Mirai.B			ririka	honoka	Ayana.S	Ayana.S	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👉			Power up Control	Shape up waist	Pilates Cardio	Hip Punch	Basic👉
RIRI.G			Kurumi	meiko	meiko	honoka	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			Back&Spine	Pilates Workout	Back & Spine	Pilates Barre	jump to burn
Mirai.B			Kurumi	meiko	meiko	Ayana.S	RIRI.G

pilates K 渋谷店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/10/03 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	Hip & Leg👉		Reset Flow	Back & Spine	Hip & Leg👉	Stretch & Conditioning👉
Mirai.B	RIRI.G		ririka	Kurumi	Ayana.S	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	Back & Arm👉		Back & Arm👉	Body Balance	Shape up waist	jump to burn
Ayana.S	honoka		honoka	Kurumi	honoka	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👉	Basic👉		Animal Stretch	Back & Arm👉	jump to burn	Basic👉
Sena.K	RIRI.G		ririka	honoka	Ayana.S	RIRI.G
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Reset Flow	Release&Strength					
Mirai.B	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	Basic👉	Reset Flow	Hip & Leg👉
			Ayana.S	Ayana.S	Mirai.B	Ayana.S
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Waist👉	Hip & Leg👉	Release&Strength	Power up Control
			Mirai.B	Ayana.S	honoka	ririka
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Basic👉	Stretch & Conditioning👉	Waist👉	Pilates Barre
			Ayana.S	RIRI.G	Mirai.B	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。