

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

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

👉：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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/15 更新

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

pilates K 渋谷店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/10/15 更新

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

👉 : 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に1回に制限されます。