

| pilates K 渋谷店    |                  | 【 11/01 ~ 11/08 】 |               | スケジュール           |                        | 2025/10/30 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 ~ 14:30          | 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        |                  | 2025/10/30 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    |                |                  |
|                | Waist          | Pilates Barre     | Basic                  | Body Balance  | Back & Arm       |                |                  |
|                | Mirai.B        | Ayana.S           | 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

2025/10/30 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<br>Hip Punch<br>honoka   | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>ririka    | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Spine<br>ririka     | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>hinata.K              | 10:30 ~ 11:30<br>Leg Lines<br>Mirai.B       | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>ririka | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Mirai.B           |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>RIRI.G       | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>honoka  | 12:00 ~ 13:00<br>Power up Control<br>ririka | 12:00 ~ 13:00<br>Leg Lines<br>ririka                | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Ayana.S      | 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>Luuna.t   | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>ririka     |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>honoka  | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Workout<br>ririka | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>RIRI.G            | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning<br>hinata.K | 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>RIRI.G | 14:30 ~ 15:30<br>Body Balance<br>ririka    | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>honoka            |
|       |                                        |                                            |                                             |                                                     | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Ayana.S       | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Luuna.t          | 15:00 ~ 16:00<br>Hip Punch<br>Mirai.B       |
|       |                                        |                                            |                                             |                                                     | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Spine<br>Kurumi     |                                            | 16:30 ~ 17:30<br>Reset Flow<br>ririka       |
|       |                                        |                                            |                                             |                                                     | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Kurumi    |                                            | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>honoka |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>Mirai.B | 18:00 ~ 19:00<br>Hip Punch<br>honoka       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Mirai.B           | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>RIRI.G                    |                                             |                                            |                                             |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>RIRI.G   | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Mirai.B     | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>honoka   | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>ririka             |                                             |                                            |                                             |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Leg Lines<br>Mirai.B  | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Mirai.B  | 21:00 ~ 22:00<br>Animal Stretch<br>Mirai.B  | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>RIRI.G             |                                             |                                            |                                             |
|       |                                        |                                            |                                             |                                                     |                                             |                                            |                                             |
|       |                                        |                                            |                                             |                                                     |                                             |                                            |                                             |
|       |                                        |                                            |                                             |                                                     |                                             |                                            |                                             |
|       |                                        |                                            |                                             |                                                     |                                             |                                            |                                             |
|       |                                        |                                            |                                             |                                                     |                                             |                                            |                                             |
|       |                                        |                                            |                                             |                                                     |                                             |                                            |                                             |
|       |                                        |                                            |                                             |                                                     |                                             |                                            |                                             |
|       |                                        |                                            |                                             |                                                     |                                             |                                            |                                             |
|       |                                        |                                            |                                             |                                                     |                                             |                                            |                                             |

pilates K 渋谷店

【 11/25 ~ 11/25 】 スケジュール

2025/10/30 更新

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