



pilates

pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2023/7/15

2023/8/1~2023/8/15

	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	
10:30	10:30~11:30 Basic ririka	10:30~11:30 Hip&Leg Key		10:30~11:30 Basic ririka	10:30~11:30 Hip&Leg ririka	10:30~11:30 Basic Key	close	10:30~11:30 Hip&Leg Key	
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg Key	12:30~13:30 Back&Arm Uka		12:30~13:30 Waist Key	12:30~13:30 Basic Key	12:30~13:30 Back&Arm Uka		12:30~13:30 Back&Arm Uka	
13:30					14:30~15:30 Stretch&Conditioning ririka	14:30~15:30 Hip&Leg Key		16:30~17:30 Waist Key	
15:00					17:00~18:00 Basic Key				
17:00									
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Uka	18:00~19:00 Waist asuka		18:00~19:00 Basic asuka	18:00~19:00 Hip&Leg Key				
19:30									
21:00	20:30~21:30 Waist asuka	20:30~21:30 Basic asuka	20:30~21:30 Hip&Leg Key	20:30~21:30 Basic asuka				20:30~21:30 Stretch&Conditioning ririka	

	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Uka		10:30~11:30 Waist asuka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ririka	10:30~11:30 Hip&Leg ririka	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ririka	
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg Key		12:30~13:30 Basic ririka	12:30~13:30 Hip&Leg Key	12:30~13:30 Waist Key		12:30~13:30 Basic Key	
13:30								
15:00				14:30~15:30 Back&Arm Uka	14:30~15:30 Basic ririka		14:30~15:30 Stretch&Conditioning ririka	
17:00				17:00~18:00 Basic asuka	17:00~18:00 Waist Key		16:30~17:30 Basic Key	
18:00	18:00~19:00 Basic ririka		18:00~19:00 Back&Arm Uka					
19:30								
21:00	20:30~21:30 Waist asuka	20:30~21:30 Basic asuka					20:30~21:30 Back&Arm Uka	

- ・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。



pilates

pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

2023/8/16~2023/8/31

	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)		
10:30	10:30~11:30 Basic Key		10:30~11:30 Hip&Leg ririka	10:30~11:30 Basic ririka	10:30~11:30 Back&Arm Uka	close	10:30~11:30 Basic asuka	10:30~11:30 Waist Uka		
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ririka		12:30~13:30 Waist Key	12:30~13:30 Back&Arm Key	12:30~13:30 Basic asuka		12:30~13:30 Basic asuka	12:30~13:30 Waist Uka	12:30~13:30 Basic asuka	
13:30										
15:00					14:30~15:30 Stretch&Conditioning ririka		14:30~15:30 Hip&Leg ririka			
							16:30~17:30 Stretch&Conditioning asuka			
17:00					17:00~18:00 Basic asuka					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Uka	18:00~19:00 Basic asuka	18:00~19:00 Back&Arm Uka				18:00~19:00 Stretch&Conditioning ririka	18:00~19:00 Basic asuka		
19:30										
21:00	20:30~21:30 Basic asuka	20:30~21:30 Waist asuka	20:30~21:30 Basic asuka				20:30~21:30 Basic ririka	20:30~21:30 Hip&Leg ririka		

	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)
10:30		10:30~11:30 Stretch&Conditioning asuka	10:30~11:30 Waist Key	10:30~11:30 Basic asuka	close	10:30~11:30 Back&Arm Uka	10:30~11:30 Hip&Leg Key	
12:00		12:30~13:30 Basic ririka	12:30~13:30 Hip&Leg ririka	12:30~13:30 Back&Arm Uka		12:30~13:30 Basic Key	12:30~13:30 Back&Arm Uka	
13:30								
15:00			14:30~15:30 Basic asuka	14:30~15:30 Waist asuka				
				16:30~17:30 Hip&Leg Key				
17:00			17:00~18:00 Back&Arm Key					
18:00	18:00~19:00 Waist Uka	18:00~19:00 Hip&Leg ririka				18:00~19:00 Basic asuka	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ririka	18:00~19:00 Hip&Leg Key
19:30								
21:00	20:30~21:30 Basic ririka	20:30~21:30 Waist Uka				20:30~21:30 Hip&Leg ririka	20:30~21:30 Basic asuka	20:30~21:30 Waist Uka

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）