



pilates

# pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2023/6/1

2023/7/1~2023/7/15

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

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Uka	close	10:30~11:30 Basic asuka	10:30~11:30 Back&Arm Uka		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mizuki	10:30~11:30 Hip&Leg ririka	
12:00	12:30~13:30 Basic Key		12:30~13:30 Waist Key	12:30~13:30 Basic asuka		12:30~13:30 Back&Arm Uka	12:30~13:30 Waist asuka	
13:30	14:30~15:30 Waist asuka						14:30~15:30 Back&Arm Uka	
15:00	16:30~17:30 Hip&Leg Key						17:00~18:00 Basic ririka	
17:00				18:00~19:00 Hip&Leg ririka		18:00~19:00 Basic Key	18:00~19:00 Waist Key	18:00~19:00 Basic Key
18:00								
19:30								
21:00				20:30~21:30 Stretch&Conditioning Mizuki		20:30~21:30 Hip&Leg ririka	20:30~21:30 Basic asuka	20:30~21:30 Waist asuka

- ・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

2023/7/15~2023/7/31

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)
10:30	10:30~11:30 Basic asuka	close	10:30~11:30 Back&Arm Uka	10:30~11:30 Basic ririka		10:30~11:30 Basic asuka	10:30~11:30 Back&Arm Uka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ririka
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ririka		12:30~13:30 Basic ririka	12:30~13:30 Waist Key		12:30~13:30 Hip&Leg ririka	12:30~13:30 Basic Key	12:30~13:30 Back&Arm Uka
13:30	14:30~15:30 Waist asuka						14:30~15:30 Waist asuka	14:30~15:30 Basic ririka
15:00	16:30~17:30 Back&Arm Uka						17:00~18:00 Hip&Leg Key	16:30~17:30 Waist asuka
17:00				18:00~19:00 Basic Key	18:00~19:00 Hip&Leg Key	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ririka	18:00~19:00 Back&Arm Uka	
18:00								
19:30				20:30~21:30 Waist asuka	20:30~21:30 Basic asuka	20:30~21:30 Back&Arm Uka	20:30~21:30 Basic ririka	
21:00								

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ririka	10:30~11:30 Hip&Leg ririka		10:30~11:30 Waist asuka	10:30~11:30 Basic asuka	10:30~11:30 Waist Key	close
12:00		12:30~13:30 Waist asuka	12:30~13:30 Basic asuka		12:30~13:30 Hip&Leg ririka	12:30~13:30 Waist Key	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ririka	
13:30						14:30~15:30 Back&Arm Uka	14:30~15:30 Basic asuka	
15:00						17:00~18:00 Basic ririka	16:30~17:30 Hip&Leg Key	
17:00			18:00~19:00 Basic asuka	18:00~19:00 Waist Key	18:00~19:00 Back&Arm Uka	18:00~19:00 Basic Key		
18:00								
19:30			20:30~21:30 Hip&Leg Key	20:30~21:30 Back&Arm Uka	20:30~21:30 Basic Key	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ririka		
21:00								

## 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）