



pilates

pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2023/8/15

2023/9/1~2023/9/15

	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning asuka	10:30~11:30 Back&Arm Uka	10:30~11:30 Basic Key	close	10:30~11:30 Basic ririka	10:30~11:30 Waist Uka		10:30~11:30 Basic ririka	
12:00	12:00~13:00 Basic Key	12:00~13:00 Hip&Leg Key	12:00~13:00 Waist Uka		12:00~13:00 Waist Uka	12:00~13:00 Hip&Leg ririka		12:00~13:00 Waist Uka	
13:30	13:30~14:30 Waist Uka	13:30~14:30 Release&Strength Key	13:30~14:30 Release&Strength Key		18:00~19:00 Basic asuka	18:00~19:00 Stretch&Conditioning asuka		18:00~19:00 Back&Arm Uka	18:00~19:00 Waist asuka
15:00	15:00~16:00 Basic Key	15:00~16:00 Hip&Leg ririka	15:00~16:00 Hip&Leg ririka		19:30~20:30 Back&Arm Uka	19:30~20:30 Hip&Leg ririka		19:30~20:30 Basic asuka	19:30~20:30 Back&Arm Uka
17:00	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ririka	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ririka	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ririka		21:00~22:00 Waist asuka	21:00~22:00 Basic asuka		21:00~22:00 Waist Uka	21:00~22:00 Basic asuka
18:00	18:00~19:00 Basic ririka	18:00~19:00 Basic ririka	18:00~19:00 Basic ririka						
19:30	19:30~20:30 Waist Key	19:30~20:30 Waist Key	19:30~20:30 Waist Key						
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ririka	21:00~22:00 Hip&Leg ririka	21:00~22:00 Hip&Leg ririka						

	9月9日(土)	9月10日(日)	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Basic ririka	10:30~11:30 Waist Key	close	10:30~11:30 Hip&Leg ririka	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) asuka		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ririka	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Uka	12:00~13:00 Basic asuka		12:00~13:00 Basic asuka	12:00~13:00 Hip&Leg ririka		12:00~13:00 Back&Arm Uka	
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning asuka	13:30~14:30 Hip&Leg ririka		13:30~14:30 Hip&Leg ririka	13:30~14:30 Hip&Leg ririka		13:30~14:30 Hip&Leg ririka	
15:00	15:00~16:00 Waist Uka	15:00~16:00 Back&Arm Key		15:00~16:00 Back&Arm Key	15:00~16:00 Back&Arm Key		15:00~16:00 Back&Arm Key	
17:00	17:30~18:30 Hip&Leg ririka	17:30~18:30 Hip&Leg ririka		17:30~18:30 Hip&Leg ririka	17:30~18:30 Hip&Leg ririka		17:30~18:30 Hip&Leg ririka	
18:00	18:00~19:00 Waist Uka	18:00~19:00 Release&Strength Key		18:00~19:00 Waist Uka	18:00~19:00 Release&Strength Key		18:00~19:00 Waist asuka	18:00~19:00 Basic Key
19:30	19:30~20:30 Basic asuka	19:30~20:30 Waist Uka		19:30~20:30 Basic asuka	19:30~20:30 Waist Uka		19:30~20:30 Hip&Leg Key	19:30~20:30 Release&Strength Uka
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Uka	21:00~22:00 Hip&Leg Key		21:00~22:00 Back&Arm Uka	21:00~22:00 Hip&Leg Key		21:00~22:00 Basic asuka	21:00~22:00 Hip&Leg Key

- ・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

2023/9/16~2023/9/30

	9月16日(土)	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ririka	10:30~11:30 Basic Key	close	10:30~11:30 Basic ririka	10:30~11:30 Hip&Leg Key		10:30~11:30 Basic ririka	10:30~11:30 Waist asuka	
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) asuka	12:00~13:00 Back&Arm ririka		12:00~13:00 Release&Strength Uka	12:00~13:00 Basic ririka		12:00~13:00 Release&Strength Key	12:30~13:30 Hip&Leg Key	12:00~13:00 Release&Strength Key
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Uka	13:30~14:30 Waist asuka		15:00~16:00 Hip&Leg Key					13:30~14:30 Basic asuka
15:00	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ririka								15:00~16:00 Hip&Leg Key
17:00	17:30~18:30 Waist Uka								17:30~18:30 Basic Key
18:00					18:00~19:00 Basic Key		18:00~19:00 Waist asuka	18:00~19:00 Basic ririka	18:00~19:00 Stretch&Conditioning asuka
19:30					19:30~20:30 Waist asuka		19:30~20:30 Release&Strength Key	19:30~20:30 Waist asuka	19:30~20:30 Basic ririka
21:00					21:00~22:00 Back&Arm Key		21:00~22:00 Basic asuka	21:00~22:00 Hip&Leg ririka	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) asuka

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) asuka	close	10:30~11:30 Waist Uka	10:30~11:30 Release&Strength Uka		10:30~11:30 Waist Uka	10:30~11:30 Basic asuka	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Key		12:30~13:30 Basic asuka	12:30~13:30 Hip&Leg anna		12:30~13:30 Pilates Workout (members only) asuka	12:00~13:00 Waist Key	
13:30	13:30~14:30 Basic asuka						13:30~14:30 Back&Arm ririka	
15:00	15:00~16:00 Release&Strength Key						15:00~16:00 Pilates Workout (members only) asuka	
17:00							17:30~18:30 Hip&Leg Key	
18:00				18:00~19:00 Hip&Leg ririka		18:00~19:00 Basic ririka	18:00~19:00 Waist Uka	18:00~19:00 Hip&Leg Key
19:30				19:30~20:30 Basic asuka		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) asuka	19:30~20:30 Basic ririka	19:30~20:30 Waist Uka
21:00				21:00~22:00 Back&Arm ririka		21:00~22:00 Stretch&Conditioning ririka	21:00~22:00 Back&Arm Uka	21:00~22:00 Basic Key

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）