



pilates

pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日 2023/10/26

2023/10/1~2023/10/15

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

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

- ・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

2023/10/16～2023/10/31

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

	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg ririka	10:30～11:30 Body Balance (members only) ririka	close	10:30～11:30 Hip&Leg Uka	10:30～11:30 Jump to Burn asuka	10:30～11:30 Waist (未定)	close	10:30～11:30 Body Balance (members only) ririka
12:00	12:30～13:30 Release&Strength Uka	12:30～13:30 Waist 未定		12:00～13:00 Basic ririka	12:00～13:00 Stretch&Conditioning ririka	12:00～13:00 Hip&Leg ririka		12:30～13:30 Waist 未定
13:30					13:30～14:30 Hip&Leg Uka	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) asuka		
15:00					15:00～16:00 Basic asuka	15:00～16:00 Back&Arm ririka		
17:00					17:30～18:30 Body Balance (members only) ririka			
18:00	18:00～19:00 Stretch&Conditioning asuka	18:00～19:00 Waist 未定		18:00～19:00 Hip&Leg Uka	18:00～19:00 Basic asuka			18:00～19:00 Waist asuka
19:30	19:30～20:30 Waist 未定	19:30～20:30 Stretch&Conditioning asuka		19:30～20:30 Basic asuka	19:30～20:30 Waist 未定			19:30～20:30 Hip&Leg Uka
21:00	21:00～22:00 Pilates Workout (members only) asuka	21:00～22:00 Basic asuka		21:00～22:00 Waist 未定	21:00～22:00 Jump to Burn asuka			21:00～22:00 Basic asuka

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）