



pilates

pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日 2023/11/12

2023/11/1~2023/11/15

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

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

- ・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

2023/11/16~2023/11/30

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

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