



pilates

pilates K渋谷店 Lesson Schedule

更新日2023/12/7

2023/12/1~2023/12/15

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

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

2023/12/16～2023/12/31

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

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

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）