



pilates K渋谷店 Lesson Schedule

更新日2023/12/15

2024/1/1~2024/1/15

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Basic natsuko	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) asuka	10:30~11:30 Waist natsuko	10:30~11:30 Advance (members only) ririka	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Back&Arm Uka	Close
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Uka	12:30~13:30 Jump to Burn asuka	12:00~13:00 Pilates Cardio ririka	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Hip&Leg Uka	12:00~13:00 Basic ririka	
13:30	13:30~14:30 Waist natsuko		13:30~14:30 Body Balance (members only) natsuko	13:30~14:30 Back&Arm ririka	13:30~14:30 Pilates Cardio ririka	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Uka	
15:00					15:00~16:00 Release&Strength Uka	15:00~16:00 Hip&Leg ririka	
					17:30~18:30 Basic ririka		
17:00							
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) asuka	18:00~19:00 Waist natsuko	18:00~19:00 Jump to Burn asuka	18:00~19:00 Basic natsuko			
19:30	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Pilates Cardio ririka	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Hip&Leg Uka			
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre asuka	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) asuka	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

2024/1/16~2024/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Body Balance (members only)	10:30~11:30 Jump to Burn Mai	10:30~11:30 Waist natsuko	10:30~11:30 Hip&Leg ririka	10:30~11:30 Advance (members only)	10:30~11:30 Pilates Cardio ririka	Close	10:30~11:30 Pilates Workout (members only)
12:00	natsuko		12:00~13:00 Release&Strength Uka	12:00~13:00 Waist natsuko	ririka	12:00~13:00 Body Balance (members only)		12:00~13:00 Mai
	12:00~13:00 Basic	12:30~13:30 Pilates Workout (members only)			12:00~13:00 Pilates Barre Uka			12:00~13:00 Back&Arm Uka
13:30	未定	Mai	13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Pilates Cardio ririka	13:30~14:30 Hip&Leg ririka	13:30~14:30 Basic natsuko		13:30~14:30 Jump to Burn Mai
	13:30~14:30 Waist natsuko							
15:00					15:00~16:00 Basic 未定	15:00~16:00 Waist Uka		
17:00					17:30~18:30 Waist Uka			
		18:00~19:00 Hip&Leg ririka	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Shape up Waist (members only)				18:00~19:00 Basic 未定
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ririka	19:30~20:30 Advance (members only) ririka	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ririka	Uka				19:30~20:30 Pilates Barre Uka
19:30	19:30~20:30 Basic 未定		21:00~22:00 Body Balance (members only) ririka	19:30~20:30 Basic natsuko			21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Uka	
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio ririka	21:00~22:00 Basic 未定		21:00~22:00 Back&Arm Uka				

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Uka	10:30~11:30 Body Balance (members only) natsuko	10:30~11:30 Basic natsuko	10:30~11:30 Pilates Cardio ririka	10:30~11:30 Pilates Barre Uka	Close	10:30~11:30 Hip&Leg Uka	10:30~11:30 Basic 未定
12:00		12:00~13:00 Waist natsuko	12:00~13:00 Back&Arm Uka	12:00~13:00 Body Balance (members only) natsuko	12:00~13:00 Basic 未定		12:00~13:00 Basic 未定	12:30~13:30 Shape up Waist (members only)
13:30	Advance (members only) ririka	13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Waist natsuko	13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Hip&Leg Uka		13:30~14:30 Release&Strength Uka	Uka
15:00					15:00~16:00 Body Balance (members only) natsuko			
17:00				17:30~18:30 Waist natsuko				
		18:00~19:00 Basic natsuko	18:00~19:00 Hip&Leg Uka					18:00~19:00 Basic natsuko
18:00	Body Balance (members only) natsuko	19:30~20:30 Jump to Burn Wakana	19:30~20:30 Release&Strength Uka					19:30~20:30 Hip&Leg Uka
19:30	19:30~20:30 Basic 未定	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Wakana	21:00~22:00 Basic 未定					21:00~22:00 Body Balance (members only) natsuko
21:00	21:00~22:00 Waist natsuko							21:00~22:00 Stretch&Conditioning ririka

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)