



pilates

pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2024/1/15

2024/2/1~2024/2/15

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

	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Hip Punch (members only) ririka	10:30~11:30 Jump to Burn Wakana	10:30~11:30 Pilates Cardio ririka	Close	10:30~11:30 Hip&Leg Jun	10:30~11:30 Release&Strength Uka	10:30~11:30 Basic natsuko
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Jun	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Uka	12:00~13:00 Basic Jun		12:00~13:00 Advance (members only) ririka	12:30~13:30 Waist natsuko	12:00~13:00 Body Balance (members only) natsuko
13:30	13:30~14:30 Basic Jun	13:30~14:30 Back&Arm Uka	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ririka		13:30~14:30 Basic Jun		13:30~14:30 Back&Arm Uka
15:00		15:00~16:00 Basic Jun	15:00~16:00 Hip&Leg Jun				
17:00		17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Wakana					
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio ririka				18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Uka	18:00~19:00 Body Balance (members only) natsuko	18:00~19:00 Hip&Leg Jun
19:30	19:30~20:30 Waist natsuko				19:30~20:30 Pilates Barre Uka	19:30~20:30 Pilates Cardio ririka	19:30~20:30 Basic Jun
21:00	21:00~22:00 Body Balance (members only) natsuko				21:00~22:00 Waist natsuko	21:00~22:00 Back&Arm ririka	21:00~22:00 Hip Punch (members only) 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

2024/2/16~2024/2/29

	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Waist natsuko	10:30~11:30 Back&Arm ririka	10:30~11:30 Hip&Leg Jun	Close	10:30~11:30 Pilates Barre Uka	10:30~11:30 Basic Jun	10:30~11:30 Jump to Burn Uka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ririka
12:00	12:00~13:00 Basic Jun	12:00~13:00 Hip&Leg Jun	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Uka		12:00~13:00 Basic Jun	12:00~13:00 Jump to Burn Uka	12:00~13:00 Pilates Cardio ririka	12:00~13:00 Hip&Leg Jun
13:30	13:30~14:30 Body Balance (members only) natsuko	13:30~14:30 Hip Punch (members only) ririka	13:30~14:30 Basic Jun		13:30~14:30 Hip&Leg Jun	13:30~14:30 Uka	13:30~14:30 Release&Strength Uka	13:30~14:30 Back&Arm Uka
15:00	15:00~16:00 Waist Uka	15:00~16:00 Release&Strength Uka	15:00~16:00 Release&Strength Uka		15:00~16:00 Basic Jun		15:00~16:00 Basic Jun	15:00~16:00 Basic Jun
17:00		17:00~18:30 Basic Jun	17:00~18:30 Body Balance (members only) ririka					
18:00		18:00~19:00 Pilates Barre Uka				18:00~19:00 Advance (members only) ririka		
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Uka	19:30~20:30 Waist natsuko	19:30~20:30 Jump to Burn Uka		19:30~20:30 Jump to Burn Uka	19:30~20:30 Hip Punch (members only) ririka	19:30~20:30 Waist natsuko	
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Jun		21:00~22:00 Stretch&Conditioning ririka		21:00~22:00 Basic natsuko	21:00~22:00 Basic natsuko	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) natsuko	

	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)
10:30	10:30~11:30 Waist natsuko	10:30~11:30 Basic ririka	Close	10:30~11:30 Body Balance (members only) ririka	10:30~11:30 Basic Jun	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Uka
12:00	12:00~13:00 Body Balance (members only) natsuko	12:00~13:00 Release&Strength Uka		12:00~13:00 Waist natsuko	12:00~13:00 Hip Punch (members only) ririka	12:00~13:00 Hip&Leg Jun
13:30	13:30~14:30 Basic Jun	13:30~14:30 Hip Punch (members only) ririka		13:30~14:30 Pilates Cardio ririka	13:30~14:30 Basic Jun	
15:00	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) natsuko	15:00~16:00 Jump to Burn Uka		15:00~16:00 Basic Jun	15:00~16:00 Basic Jun	15:00~16:00 Basic Jun
17:00	17:00~18:30 Hip&Leg Jun	17:00~18:30 Body Balance (members only) ririka				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Jun			18:00~19:00 Jump to Burn Uka	18:00~19:00 Basic natsuko	18:00~19:00 Jump to Burn Uka
19:30		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) natsuko		19:30~20:30 Stretch&Conditioning ririka	19:30~20:30 Hip&Leg Jun	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ririka
21:00	21:00~22:00 Body Balance (members only) natsuko	21:00~22:00 Body Balance (members only) natsuko		21:00~22:00 Basic Jun	21:00~22:00 Waist natsuko	21:00~22:00 Body Balance (members only) natsuko

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）