



pilates

# pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2024/3/22

2024/3/1~2024/3/15

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

	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Jun	10:30~11:30 Body Balance (members only) natsuko	Close	10:30~11:30 Waist natsuko	10:30~11:30 Basic Jun	10:30~11:30 Jump to Burn Uka	10:30~11:30 Pilates Barre Uka	
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Uka	12:00~13:00 Hip&Leg Jun		12:00~13:00 Hip&Leg Uka	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) natsuko	12:00~13:00 Release&Strength Uka	12:00~13:00 Hip Punch (members only) ririka	12:00~13:00 Hip Punch (members only) ririka
13:30	13:30~14:30 Basic Jun	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) natsuko		13:30~14:30 Body Balance (members only) natsuko	13:30~14:30 Body Balance (members only) natsuko	13:30~14:30 Basic Jun	13:30~14:30 Hip&Leg Jun	13:30~14:30 Hip&Leg Jun
15:00	15:00~16:00 Advance (members only) ririka	15:00~16:00 Basic Jun						
17:00	17:30~18:30 Jump to Burn Uka							
18:00					18:00~19:00 Jump to Burn Uka	18:00~19:00 Basic natsuko	18:00~19:00 Advance (members only) ririka	18:00~19:00 Waist Uka
19:30					19:30~20:30 Hip Punch (members only) ririka	19:30~20:30 Pilates Barre Uka	19:30~20:30 Basic ririka	19:30~20:30 Body Balance (members only) ririka
21:00					21:00~22:00 Back&Arm ririka	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Uka	21:00~22:00 Hip&Leg Jun	21:00~22:00 Basic Jun

- ・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

2024/3/16~2024/3/31

	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ririka	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	Close	10:30~11:30 Back&Spine (members only)	10:30~11:30 Waist natsuko	10:30~11:30 Basic Jun	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Jun	
12:00	12:00~13:00 Waist natsuko	Uka		12:00~13:00 Pilates Barre Uka	12:00~13:00 Hip&Leg Jun	12:00~13:00 Body Balance (members only) natsuko	12:00~13:00 Basic Jun	12:00~13:00 Pilates Cardio ririka	
13:30	13:30~14:30 Body Balance (members only) natsuko	12:00~13:00 Basic Jun		13:30~14:30 Basic natsuko	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) natsuko	13:30~14:30 Hip&Leg Jun	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Jun	13:30~14:30 Hip&Leg Jun	
15:00	15:00~16:00 Release&Strength Uka	13:30~14:30 Waist 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 Back&Arm ririka	
	17:30~18:30 Back&Spine (members only) Uka				17:30~18:30 Body Balance (members only) natsuko	17:30~18:30 Body Balance (members only) natsuko		17:30~18:30 Basic Jun	
17:00					18:00~19:00 Hip Punch (members only) ririka		18:00~19:00 Back&Arm ririka	18:00~19:00 Body Balance (members only) natsuko	
18:00					19:30~20:30 Hip&Leg Jun		19:30~20:30 Basic natsuko	19:30~20:30 Pilates Cardio ririka	
19:30					21:00~22:00 Basic ririka		21:00~22:00 Hip Punch (members only) ririka	21:00~22:00 Waist natsuko	
21:00									

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)	
10:30	10:30~11:30 Basic natsuko	Close	10:30~11:30 Body Balance (members only) natsuko	10:30~11:30 Hip&Leg ririka	10:30~11:30 Advance (members only) ririka	10:30~11:30 Basic Jun	10:30~11:30 Pilates Barre Uka	10:30~11:30 Waist natsuko	
12:00	12:00~13:00 Hip Punch (members only) ririka		12:00~13:00 Waist natsuko	12:30~13:30 Body Balance (members only) natsuko	12:00~13:00 Basic natsuko	12:00~13:00 Basic natsuko	12:00~13:00 Jump to Burn Uka	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Jun	12:00~13:00 Hip&Leg Uka
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ririka		13:30~14:30 Release&Strength Uka		13:30~14:30 Waist natsuko	13:30~14:30 Waist natsuko	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Uka	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Uka	13:30~14:30 Basic Jun
15:00	15:00~16:00 Waist natsuko							15:00~16:00 Basic ririka	15:00~16:00 Advance (members only) ririka
17:00								17:30~18:30 Body Balance (members only) ririka	
18:00				18:00~19:00 Hip&Leg Jun	18:00~19:00 Pilates Barre Uka	18:00~19:00 Basic Jun	18:00~19:00 Waist ririka		
19:30				19:30~20:30 Basic Jun	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) natsuko	19:30~20:30 Hip Punch (members only) ririka	19:30~20:30 Hip&Leg Jun		
21:00				21:00~22:00 Back&Spine (members only) Uka	21:00~22:00 Jump to Burn Uka	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Jun	21:00~22:00 Pilates Cardio 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)