



pilates

# pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2024/3/15

2024/4/1~2024/4/15

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

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Uka	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Uka	10:30~11:30 Hip&Leg Jun	10:30~11:30 Basic natsuko	10:30~11:30 Waist natsuko	10:30~11:30 Pilates Barre Uka	Close
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ririka	12:00~13:00 Body Balance (members only) natsuko	12:00~13:00 Body Balance (members only) natsuko	12:00~13:00 Pilates Barre Uka	12:00~13:00 Jump to Burn Uka	12:00~13:00 Hip&Leg ririka	
13:30	13:30~14:30 Advance (members only) ririka	12:30~13:30 Basic ririka	13:30~14:30 Basic Jun	13:30~14:30 Waist natsuko	13:30~14:30 Basic Jun	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Uka	
15:00					15:00~16:00 Pilates Workout (members only) natsuko	15:00~16:00 Basic Jun	
17:00					17:30~18:30 Back&Spine (members only) Uka		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Jun	18:00~19:00 Body Balance (members only) natsuko	18:00~19:00 Basic ririka	18:00~19:00 Advance (members only) ririka			
19:30	19:30~20:30 Basic Jun	19:30~20:30 Hip&Leg Jun	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) natsuko	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Jun			
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Uka	21:00~22:00 Waist natsuko	21:00~22:00 Back&Arm ririka	21:00~22:00 Pilates Cardio 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

2024/4/16~2024/4/30

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)					
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Jun	10:30~11:30 Power up Control (members only) natsuko	10:30~11:30 Pilates Cardio ririka	10:30~11:30 Hip&Leg Jun	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) ririka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ririka	Close	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Uka					
12:00	12:00~13:00 Basic Jun	12:30~13:30 Hip&Leg ririka	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Jun	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Uka	12:00~13:00 Basic Uka	12:00~13:00 Pilates Barre natsuko		12:00~13:00 Waist natsuko					
13:30	13:30~14:30 Hip Punch (members only) ririka	18:00~19:00 Back&Arm Jun	13:30~14:30 Body Balance (members only) ririka	13:30~14:30 Basic Jun	13:30~14:30 Power up Control (members only) natsuko	13:30~14:30 Back&Arm Jun		13:30~14:30 Jump to Burn Uka					
15:00	18:00~19:00 Waist ririka		19:30~20:30 Pilates Barre Uka	18:00~19:00 Basic Jun	15:00~16:00 Release&Strength Uka	17:30~18:30 Hip&Leg Jun		15:00~16:00 Pilates Workout (members only) natsuko	18:00~19:00 Hip&Leg Jun				
17:00								21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Uka		21:00~22:00 Hip&Leg Jun	21:00~22:00 Back&Spine (members only) Uka	21:00~22:00 Basic natsuko	21:00~22:00 Advance (members only) ririka

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)					
10:30	10:30~11:30 Basic Jun	10:30~11:30 Pilates Barre natsuko	10:30~11:30 Waist natsuko	10:30~11:30 Advance (members only) ririka	10:30~11:30 Hip&Leg Jun	Close	10:30~11:30 Body Balance (members only) natsuko					
12:00	12:30~13:30 Shape up Waist (members only) Uka	12:00~13:00 Release&Strength Uka	12:00~13:00 Power up Control (members only) natsuko	12:00~13:00 Back&Arm Jun	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Uka		12:00~13:00 Waist natsuko					
13:30	18:00~19:00 Pilates Barre natsuko	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Uka	13:30~14:30 Back&Arm ririka	13:30~14:30 Pilates Cardio ririka	13:30~14:30 Basic Jun		13:30~14:30 Basic Uka					
15:00		19:30~20:30 Back&Arm ririka	18:00~19:00 Basic ririka	15:00~16:00 Body Balance (members only) natsuko	17:30~18:30 Basic Jun		15:00~16:00 Jump to Burn Uka	18:00~19:00 Basic ririka				
17:00									21:00~22:00 Pilates Workout (members only) natsuko	21:00~22:00 Power up Control (members only) natsuko	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Jun	21:00~22:00 Animal Stretch (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）