



pilates

pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2024/4/15

2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Jun	10:30~11:30 Waist ♪ natsuko	10:30~11:30 Pilates Barre natsuko	10:30~11:30 Shape up Waist ririka	Close	10:30~11:30 Jump to Burn Uka	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ ririka	
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout natsuko	12:00~13:00 Basic ♪ ririka	12:00~13:00 Hip Punch ririka	12:00~13:00 Basic ♪ Uka		12:00~13:00 Waist ♪ natsuko	12:30~13:30 Power up Control natsuko	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Jun	13:30~14:30 Power up Control natsuko	13:30~14:30 Waist ♪ Uka	13:30~14:30 Pilates Workout natsuko		13:30~14:30 Basic ♪ Uka		
15:00			15:00~16:00 Basic ♪ natsuko	15:00~16:00 Pilates Cardio ririka				
			17:30~18:30 Animal Stretch Uka					
17:00								
18:00	18:00~19:00 Power up Control natsuko	18:00~19:00 Basic ♪ Jun					18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Jun	18:00~19:00 Advance ririka
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ ririka	19:30~20:30 Body Balance ririka					19:30~20:30 Back&Arm ♪ Jun	19:30~20:30 Basic ♪ Jun
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio ririka	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Jun					21:00~22:00 Pilates Workout natsuko	21:00~22:00 Release&Strength Uka

♪: 体験可能レッスン

- ・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

2024/5/16~2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Jun	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Jun	10:30~11:30 Basic ♪ Jun	Close	10:30~11:30 Back&Spine Uka	10:30~11:30 Jump to Burn Uka	10:30~11:30 Hip Punch ririka
12:00	12:00~13:00 Body Balance ririka	12:00~13:00 Shape up Waist ririka	12:00~13:00 Pilates Barre Uka	12:00~13:00 Pilates Cardio ririka		12:00~13:00 Back&Arm ♪ Jun	12:30~13:30 Shape up Waist ririka	12:00~13:00 Basic ♪ 未定
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ ririka	13:30~14:30 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Jun	13:30~14:30 Animal Stretch Uka		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Jun		13:30~14:30 Pilates Barre Uka
15:00			15:00~16:00 Basic ♪ 未定	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Jun				
			17:30~18:30 Advance ririka					
17:00								
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Uka	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Jun				18:00~19:00 Waist ♪ ririka	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Pilates Cardio ririka
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Hip Punch ririka				19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Jun	19:30~20:30 Animal Stretch Uka
21:00	21:00~22:00 Back&Spine Uka	21:00~22:00 Basic ♪ 未定				21:00~22:00 Body Balance ririka	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Jun	21:00~22:00 Basic ♪ 未定

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist Uka	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Pilates Cardio ririka	Close	10:30~11:30 Pilates Barre Uka	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Body Balance ririka	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Jun
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Waist ♪ Uka	12:00~13:00 Basic ♪ Jun		12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Jun	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Jun
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Uka	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Jun	13:30~14:30 Hip Punch ririka		13:30~14:30 Jump to Burn Uka		13:30~14:30 Waist ♪ Uka	13:30~14:30 Basic ♪ 未定
15:00		15:00~16:00 Back&Spine Uka	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Jun					
		17:30~18:30 Back&Arm ♪ Jun						
17:00								
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ ririka				18:00~19:00 Basic ♪ Jun	18:00~19:00 Release&Strength Uka	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Pilates Cardio ririka
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Uka				19:30~20:30 Advance ririka	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Jun	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ ririka	19:30~20:30 Basic ♪ 未定
21:00	21:00~22:00 Body Balance ririka				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Jun	21:00~22:00 Animal Stretch Uka	21:00~22:00 Jump to Burn Uka	21:00~22:00 Shape up Waist ririka

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

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）