



pilates

# pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2024/6/8

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre Uka	Close	10:30~11:30 Pilates Workout Marin	10:30~11:30 Basic ♪ mai.K	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Jun	10:30~11:30 Advance ririka	10:30~11:30 Hip Punch ririka
12:00	12:00~13:00 Back&Spine Uka		12:00~13:00 Waist ♪ Uka	12:00~13:00 Hip Punch ririka	12:00~13:00 Basic ♪ mai.K	12:00~13:00 Release&Strength Uka	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Jun
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ mai.K		13:30~14:30 Pilates Cardio Marin	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Jun	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Jun	13:30~14:30 Body Balance ririka	13:30~14:30 Waist ♪ mai.K
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Uka		15:00~16:00 Body Balance ririka	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Jun	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Jun	15:00~16:00 Pilates Barre Uka	15:00~16:00 Basic ♪ mai.K
17:00			17:30~18:30 Basic ♪ mai.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Jun	18:00~19:00 Pilates Barre Uka	18:00~19:00 Basic ♪ mai.K	18:00~19:00 Body Balance ririka
18:00			19:30~20:30 Shape up Waist Uka	19:30~20:30 Basic ♪ Jun	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Jun	19:30~20:30 Animal Stretch Uka	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ mai.K
19:30			21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Jun	21:00~22:00 Advance ririka	21:00~22:00 Release&Strength Uka	21:00~22:00 Jump to Burn Akane	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ ririka
21:00							

♪：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

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)	
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Uka	Close	10:30~11:30 Power up Control Kurumi	10:30~11:30 Pilates Cardio ririka	10:30~11:30 Jump to Burn ririka	10:30~11:30 Back&Arm Jun	10:30~11:30 Basic mai.K	10:30~11:30 Shape up Waist Uka	
12:00	12:00~13:00 Basic Jun		12:00~13:00 Basic mai.K	12:30~13:30 Shape up Waist Uka	12:00~13:00 Back&Arm Jun	12:00~13:00 Hip&Leg Uka	12:00~13:00 Pilates Barre Uka	12:00~13:00 Power up Control Kurumi	
13:30	13:30~14:30 Animal Stretch Uka		13:30~14:30 Advance ririka		13:30~14:30 Pilates Workout Jun	13:30~14:30 Basic Jun	13:30~14:30 Waist Uka	13:30~14:30 Basic Jun	
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Jun							15:00~16:00 Pilates Workout Jun	15:00~16:00 Body Balance ririka
17:00								17:30~18:30 Back&Spine Uka	
18:00				18:00~19:00 Release&Strength Uka	18:00~19:00 Basic mai.K	18:00~19:00 Waist ririka	18:00~19:00 Body Balance ririka		
19:30				19:30~20:30 Basic mai.K	19:30~20:30 Back&Arm Jun	19:30~20:30 Hip Punch ririka	19:30~20:30 Back&Spine Uka		
21:00				21:00~22:00 Pilates Barre Uka	21:00~22:00 Hip&Leg Jun	21:00~22:00 Basic mai.K	21:00~22:00 Pilates Cardio ririka		

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:30	Close	10:30~11:30 Hip&Leg Jun	10:30~11:30 Body Balance ririka	10:30~11:30 Basic mai.K	10:30~11:30 Back&Spine Uka	10:30~11:30 Waist mai.K	10:30~11:30 Advance ririka
12:00		12:00~13:00 Basic Jun	12:30~13:30 Basic mai.K	12:00~13:00 Hip&Leg Jun	12:00~13:00 Basic mai.K	12:00~13:00 Jump to Burn ririka	12:00~13:00 Waist mai.K
13:30		13:30~14:30 Hip Punch ririka		13:30~14:30 Waist mai.K	13:30~14:30 Release&Strength Uka	13:30~14:30 Back&Arm Jun	13:30~14:30 Pilates Barre Uka
15:00						15:00~16:00 Hip Punch ririka	15:00~16:00 Back&Arm ririka
17:00						17:30~18:30 Basic Jun	
18:00			18:00~19:00 Jump to Burn ririka	18:00~19:00 Animal Stretch Uka	18:00~19:00 Back&Arm Uka	18:00~19:00 Power up Control Kurumi	
19:30			19:30~20:30 Stretch&Conditioning ririka	19:30~20:30 Basic mai.K	19:30~20:30 Hip&Leg Uka	19:30~20:30 Pilates Cardio ririka	
21:00			21:00~22:00 Basic mai.K	21:00~22:00 Shape up Waist Uka	21:00~22:00 Pilates Workout Jun	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Jun	

👉: 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）