



pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2024/6/15

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ mai.K	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Jun	10:30~11:30 Power up Control kurumi	10:30~11:30 Animal Stretch Uka	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Jun	10:30~11:30 Pilates Barre Uka	Close
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Jun	12:30~13:30 Basic ♪ Jun	12:00~13:00 Waist ♪ mai.K	12:00~13:00 Back&Arm ♪ ririka	12:00~13:00 Basic ♪ Uka	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ ririka	
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ mai.K		13:30~14:30 Hip Punch ririka	13:30~14:30 Release&Strength Uka	13:30~14:30 Shape up Waist ririka	13:30~14:30 Basic ♪ Jun	
15:00					15:00~16:00 Back&Arm ♪ Jun	15:00~16:00 Jump to Burn ririka	
17:00					17:30~18:30 Pilates Cardio ririka		
18:00	18:00~19:00 Body Balance ririka	18:00~19:00 Waist ♪ Uka	18:00~19:00 Back&Spine Uka	18:00~19:00 Basic ♪ mai.K			
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Uka	19:30~20:30 Advance ririka	19:30~20:30 Basic ♪ mai.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Jun			
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ ririka	21:00~22:00 Jump to Burn Uka	21:00~22:00 Release&Strength Uka	21:00~22:00 Waist ♪ mai.K			

♪ : 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

2024/7/16~2024/7/30

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Advance ririka	10:30~11:30 Hip&Leg ririka	10:30~11:30 Release&Strength Uka	10:30~11:30 Waist mai.K	10:30~11:30 Pilates Workout Jun	10:30~11:30 Basic mai.K	Close	10:30~11:30 Power up Control Jun
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Jun	12:30~13:30 Jump to Burn Uka	12:00~13:00 Basic mai.K	12:00~13:00 Back&Spine Uka	12:00~13:00 Body Balance ririka	12:00~13:00 Hip Punch Uka		12:00~13:00 Shape up Waist ririka
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio ririka		13:30~14:30 Shape up Waist Uka	13:30~14:30 Basic mai.K	13:30~14:30 Power up Control Jun	13:30~14:30 Waist mai.K		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Jun
15:00					15:00~16:00 Basic mai.K	15:00~16:00 Animal Stretch Uka		
					17:30~18:30 Reset Flow ririka			
17:00								
18:00	18:00~19:00 Waist mai.K	18:00~19:00 Pilates Barre Uka	18:00~19:00 Hip&Leg Jun	18:00~19:00 Basic ririka				18:00~19:00 Animal Stretch Uka
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout Jun	19:30~20:30 Basic mai.K	19:30~20:30 Waist mai.K	19:30~20:30 Back&Arm Jun				19:30~20:30 Basic ririka
21:00	21:00~22:00 Basic mai.K	21:00~22:00 Back&Arm Jun	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Jun	21:00~22:00 Pilates Cardio ririka				21:00~22:00 Hip&Leg Uka

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	
10:30	10:30~11:30 Basic mai.K	10:30~11:30 Pilates Barre Uka	10:30~11:30 Basic mai.K	10:30~11:30 Body Balance ririka	10:30~11:30 Back&Arm Jun	Close	10:30~11:30 Jump to Burn ririka	10:30~11:30 Body Balance ririka	
12:00	12:30~13:30 Pilates Workout Jun	12:00~13:00 Waist mai.K	12:00~13:00 Power up Control Jun	12:00~13:00 Basic mai.K	12:00~13:00 Back&Spine Uka		12:00~13:00 Waist mai.K	12:30~13:30 Basic mai.K	
13:30		13:30~14:30 Release&Strength Uka	13:30~14:30 Waist mai.K	13:30~14:30 Jump to Burn ririka	13:30~14:30 Basic Jun		13:30~14:30 Reset Flow ririka		
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg Uka	15:00~16:00 Hip Punch Uka				
				17:30~18:30 Waist mai.K					
17:00									
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio ririka	18:00~19:00 Basic mai.K	18:00~19:00 Shape up Waist ririka					18:00~19:00 Basic mai.K	18:00~19:00 Hip&Leg Jun
19:30	19:30~20:30 Waist ririka	19:30~20:30 Reset Flow ririka	19:30~20:30 Basic Jun					19:30~20:30 Back&Arm Jun	19:30~20:30 Hip Punch Uka
21:00	21:00~22:00 Hip Punch Uka	21:00~22:00 Advance ririka	21:00~22:00 Reset Flow ririka					21:00~22:00 Pilates Workout Jun	21:00~22:00 Power up Control 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）