



pilates

# pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

## 2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Reset Flow ririka	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ ririka	10:30~11:30 Waist ♪ mai.K	Close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Jun	10:30~11:30 Body Balance ririka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Jun
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist Uka	12:00~13:00 Power up Control Jun	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Uka		12:00~13:00 Pilates Cardio ririka	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Jun	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Uka
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn ririka	13:30~14:30 Body Balance ririka	13:30~14:30 Basic ♪ mai.K		13:30~14:30 Power up Control Jun		13:30~14:30 Pilates Workout Jun
15:00		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Jun	15:00~16:00 Hip Punch Uka				
		17:30~18:30 Basic ♪ mai.K					
17:00							
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Jun				18:00~19:00 Waist ♪ mai.K	18:00~19:00 Back&Spine Uka	18:00~19:00 Basic ♪ mai.K
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout Jun				19:30~20:30 Advance ririka	19:30~20:30 Basic ♪ mai.K	19:30~20:30 Hip Punch Uka
21:00	21:00~22:00 Animal Stretch Uka			21:00~22:00 Basic ♪ mai.K	21:00~22:00 Pilates Barre 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 K 渋谷店 Lesson Schedule

2024/8/16～2024/8/30

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Jun	10:30～11:30 Basic ♪ mai.K	10:30～11:30 Animal Stretch Uka	Close	10:30～11:30 Stretch&Conditioning ♪ Uka	10:30～11:30 Shape up Waist Uka	10:30～11:30 Basic ♪ mai.K	10:30～11:30 Back&Spine ririka	
12:00	12:00～13:00 Basic ♪ Uka	12:00～13:00 Shape up Waist Uka	12:00～13:00 Waist ♪ mai.K		12:00～13:00 Basic ♪ mai	12:30～13:30 Release&Strength mai.K	12:00～13:00 Hip&Leg ♪ Jun	12:00～13:00 Back&Arm ♪ Jun	
13:30	13:30～14:30 Stretch&Conditioning ♪ Jun	13:30～14:30 Hip&Leg ♪ Jun	13:30～14:30 Release&Strength Uka		13:30～14:30 Animal Stretch Uka		13:30～14:30 Waist ♪ mai.K	13:30～14:30 Basic ♪ Jun	
15:00		15:00～16:00 Pilates Barre Uka	15:00～16:00 Basic ♪ mai.K						
17:00		17:30～18:30 Waist ♪ mai.K							
18:00		18:00～19:00 Waist ♪ mai.K							
19:30	19:30～20:30 Basic ♪ mai.K	19:30～20:30 Advance ririka			19:30～20:30 Hip&Leg ♪ Jun	19:30～20:30 Back&Arm ♪ ririka	19:30～20:30 Hip Punch Uka		
21:00	21:00～22:00 Jump to Burn Uka					21:00～22:00 Waist ♪ ririka	21:00～22:00 Basic ♪ ririka	21:00～22:00 Power up Control Jun	21:00～22:00 Body Balance ririka
						21:00～22:00 Back&Spine ririka	21:00～22:00 Pilates Workout Jun	21:00～22:00 Reset Flow ririka	21:00～22:00 Waist ♪ Uka

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:30	10:30～11:30 Back&Arm ♪ Jun	10:30～11:30 Basic ♪ mai.K	Close	10:30～11:30 Waist ♪ mai.K	10:30～11:30 Basic ♪ Jun	10:30～11:30 Jump to Burn ririka	10:30～11:30 Reset Flow ririka	10:30～11:30 Pilates Barre Uka	
12:00	12:00～13:00 Jump to Burn Uka	12:00～13:00 Power up Control Jun		12:00～13:00 Pilates Cardio ririka	12:30～13:30 Hip Punch Uka	12:00～13:00 Back&Arm ♪ Jun	12:00～13:00 Advance ririka	12:00～13:00 Basic ♪ mai.K	
13:30	13:30～14:30 Advance ririka	13:30～14:30 Waist ♪ mai.K		13:30～14:30 Basic ♪ mai.K		13:30～14:30 Body Balance ririka	13:30～14:30 Basic ♪ mai.K	13:30～14:30 Reset Flow ririka	
15:00	15:00～16:00 Basic ♪ Jun	15:00～16:00 Back&Arm ♪ Jun							
17:00	17:30～18:30 Pilates Cardio ririka								
18:00	18:00～19:00 Animal Stretch Uka								18:00～19:00 Basic ♪ mai.K
19:30	19:30～20:30 Back&Arm ♪ ririka			19:30～20:30 Jump to Burn Uka	19:30～20:30 Hip&Leg ♪ Jun	19:30～20:30 Waist ♪ mai.K			
21:00	21:00～22:00 Shape up Waist Uka				21:00～22:00 Release&Strength mai.K	21:00～22:00 Hip Punch Uka	21:00～22:00 Hip&Leg ♪ Jun		
								15:00～16:00 Release&Strength mai.K	17:30～18:30 Shape up Waist Uka

♪: 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）