



pilates

# pilates K 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2024/9/7

## 2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ mai.K	Close	10:30~11:30 Advance ririka	10:30~11:30 Basic ♪ yuriko.K	10:30~11:30 Release&Strength mai.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Jun	10:30~11:30 Power up Control kurumi	10:30~11:30 Back&Arm ♪ yuriko.K
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre kurumi		12:00~13:00 Basic ♪ Uka	12:30~13:30 Back&Arm ♪ yuriko.K	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Jun	12:00~13:00 Waist ♪ mai.K	12:00~13:00 Basic ♪ mai.K	12:00~13:00 Shape up Waist anna
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ mai.K		13:30~14:30 Jump to Burn ririka		13:30~14:30 Basic ♪ mai.K	13:30~14:30 Power up Control Jun	13:30~14:30 Hip Punch kurumi	13:30~14:30 Basic ♪ yuriko.K
15:00	15:00~16:00 Body Balance kurumi						15:00~16:00 Waist ♪ mai.K	15:00~16:00 Reset Flow anna
							17:30~18:30 Release&Strength mai.K	
17:00								
18:00				18:00~19:00 Style up pilates Jun	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Jun	18:00~19:00 Shape up Waist kalia	18:00~19:00 Basic ♪ mai.K	
19:30				19:30~20:30 Animal Stretch Uka	19:30~20:30 Pilates Workout Jun	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Jun	19:30~20:30 Jump to Burn Uka	
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Jun	21:00~22:00 Power up Control Jun	21:00~22:00 Pilates Barre kalia	21:00~22:00 Back&Spine Uka	

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

♪: 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

2024/9/16～2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	Close	10:30～11:30 Animal Stretch Uka	10:30～11:30 Waist ♡ ririka	10:30～11:30 Back&Spine Uka	10:30～11:30 Jump to Burn ririka	10:30～11:30 Basic ♡ mai.K	10:30～11:30 Pilates Cardio Jun	Close
12:00		12:00～13:00 Hip Punch Uka	12:30～13:30 Release&Strength mai.K	12:00～13:00 Pilates Barre Uka	12:00～13:00 Basic ♡ Jun	12:00～13:00 Advance ririka	12:00～13:00 Body Balance mai.K	
13:30		13:30～14:30 Back&Arm ♡ Jun		13:30～14:30 Basic ♡ ririka	13:30～14:30 Reset Flow ririka	13:30～14:30 Back&Arm ♡ Jun	13:30～14:30 Hip&Leg ♡ Jun	
15:00						15:00～16:00 Power up Control Jun	15:00～16:00 Basic ♡ mai.K	
17:00						17:30～18:30 Waist ♡ ririka		
18:00			18:00～19:00 Basic ♡ mai.K	18:00～19:00 Back&Arm ♡ Jun	18:00～19:00 Stretch&Conditioning ♡ kurumi	18:00～19:00 Style up pilates Jun		
19:30			19:30～20:30 Hip&Leg ♡ Jun	19:30～20:30 Basic ♡ mai.K	19:30～20:30 Advance ririka	19:30～20:30 Back&Arm ♡ Jun		
21:00			21:00～22:00 Waist ♡ mai.K	21:00～22:00 Pilates Workout Jun	21:00～22:00 Hip&Leg ♡ kurumi	21:00～22:00 Animal Stretch Uka		

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30～11:30 Reset Flow ririka	10:30～11:30 Basic ♡ mai.K	10:30～11:30 Power up Control kurumi	10:30～11:30 Basic ♡ mai.K	10:30～11:30 Waist ♡ mai.K	10:30～11:30 Hip&Leg ♡ Jun	Close
12:00	12:00～13:00 Waist ♡ mai.K	12:30～13:30 Stretch&Conditioning ♡ ririka	12:00～13:00 Hip&Leg ♡ kurumi	12:00～13:00 Jump to Burn Uka	12:00～13:00 Reset Flow ririka	12:00～13:00 Basic ♡ mai.K	
13:30	13:30～14:30 Back&Spine ririka		13:30～14:30 Style up pilates Jun	13:30～14:30 Release&Strength mai.K	13:30～14:30 Body Balance mai.K	13:30～14:30 Advance ririka	
15:00					15:00～16:00 Jump to Burn ririka	15:00～16:00 Animal Stretch Uka	
17:00					17:30～18:30 Basic ♡ mai.K		
18:00	18:00～19:00 Pilates Workout Jun	18:00～19:00 Back&Arm ♡ Jun	18:00～19:00 Pilates Cardio Jun	18:00～19:00 Hip&Leg ♡ Jun			
19:30	19:30～20:30 Basic ♡ mai.K	19:30～20:30 Style up pilates Jun	19:30～20:30 Waist ♡ ririka	19:30～20:30 Pilates Barre Uka			
21:00	21:00～22:00 Hip&Leg ♡ Jun	21:00～22:00 Shape up Waist ririka	21:00～22:00 Hip Punch ririka	21:00～22:00 Back&Arm ♡ 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)