

渋谷店【4月1日～4月8日スケジュール】

2025年3月15日更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Basic ayana.S	10:30~11:30 Power up Control Yui.K	10:30~11:30 Release&Strength mai.K	10:30~11:30 Back&Spine Yuuki	10:30~11:30 Back&Arm Yui.K	10:30~11:30 Power up Control Yui.K	close	10:30~11:30 Hip&Leg ayana.S
12:00~13:00 Jump to Burn Uka	12:30~13:30 Basic ayana.S	12:00~13:00 Hip&Leg ayana.S	12:30~13:00 Waist mai.K	12:00~13:00 Shape up Waist Yui.K	12:30~13:00 Hip&Leg ayana.S		12:00~13:00 Pilates Cardio Yui.K
13:30~14:30 Hip&Leg ayana.S		13:30~14:30 Shape up Waist mai.K	13:30~14:30 Animal Stretch Yuuki	13:30~14:30 Basic ayana.S	13:30~14:30 Back&Spine Yui.K		13:30~14:30 Basic ayana.S
				15:00~16:00 Pilates Workout Mai	15:00~16:00 Basic ayana.S		
				17:30~18:30 Advance Mai			
18:00~19:00 Back&Arm Uka	18:00~19:00 Hip Punch Kurumi	18:00~19:00 Basic ayana.S	18:00~19:00 Jump to Burn Uka				18:00~19:00 Pilates Workout natsuko
19:30~20:30 Pilates Barre Wakana	19:30~20:30 Shape up Waist Yui.K	19:30~20:30 Pilates Cardio Yui.K	19:30~20:30 Basic mai.K				19:30~20:30 Waist Yui.K
21:00~22:00 Animal Stretch Wakana	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Uka	21:00~22:00 Back&Spine Yui.K	21:00~22:00 Hip Punch Uka				21:00~22:00 Shape up Waist natsuko

渋谷店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30~11:30 Basic ayana.S	10:30~11:30 Pilates Barre natsuko	10:30~11:30 Shape up Waist Yui.K	10:30~11:30 Pilates Cardio nagisa.T	10:30~11:30 Waist mai.K	close	10:30~11:30 Body Balance mai.K	10:30~11:30 Basic ayana.S
12:30~13:30 Shape up Waist mai.K	12:00~13:00 Back&Arm Yui.K	12:00~13:00 Back&Spine Yui.K	12:00~13:00 Basic ayana.S	12:00~13:00 Jump to Burn Uka		12:00~13:00 Release&Strength mai.K	12:30~13:30 Hip&Leg ayana.S
	13:30~14:30 Pilates Workout natsuko	13:30~14:30 Basic naoka.T	13:30~14:30 Release&Strength mai.K	13:30~14:30 Basic naoka.T		13:30~14:30 Jump to Burn Uka	
			15:00~16:00 Hip&Leg ayana.S	15:00~16:00 Body Balance mai.K			
			17:30~18:30 Back&Spine Yui.K				
18:00~19:00 Back&Spine Yui.K	18:00~19:00 Hip&Leg ayana.S	18:00~19:00 Reset Flow Saki				18:00~19:00 Pilates Cardio Yui.K	18:00~19:00 Basic naoka.T
19:30~20:30 Hip Punch Uka	19:30~20:30 Jump to Burn Uka	19:30~20:30 Release&Strength mai.K				19:30~20:30 Hip&Leg Yui.K	19:30~20:30 Body Balance mai.K
21:00~22:00 Pilates Cardio Yui.K	21:00~22:00 Basic ayana.S	21:00~22:00 Hip&Leg ayana.S				21:00~22:00 Basic naoka.T	21:00~22:00 Release&Strength 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4回に制限されます。

渋谷店【4月17日～24日スケジュール】

2025年3月15日更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30~11:30 Hip Punch Uka	10:30~11:30 Reset Flow ririka	10:30~11:30 Pilates Workout ririka	10:30~11:30 Basic ayana.S	close	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Kurumi	10:30~11:30 Advance ririka	10:30~11:30 Back&Arm ayana.S
12:00~13:00 Power up Control ririka	12:00~13:00 Stretch & Conditioning Uka	12:00~13:00 Basic naoka.T	12:00~13:00 Shape up Waist mai.K		12:00~13:00 Pilates Barre Kurumi	12:30~13:30 Basic naoka.T	12:00~13:00 Hip&Leg ayana.S
13:30~14:30 Back&Arm Uka	13:30~14:30 Pilates Cardio ririka	13:30~14:30 Hip&Leg ayana.S	13:30~14:30 Release&Strength mai.K		13:30~14:30 Waist mai.K		13:30~14:30 Basic naoka.T
		15:00~16:00 Hip Punch Uka	15:00~16:00 Hip&Leg ayana.S				
		17:30~18:30 Body Balance mai.K					
18:00~19:00 Advance ririka	18:00~19:00 Body Balance mai.K				18:00~19:00 Basic ayana.S	18:00~19:00 Body Balance mai.K	18:00~19:00 Reset Flow ririka
19:30~20:30 Basic naoka.T	19:30~20:30 Waist mai.K				19:30~20:30 Reset Flow ririka	19:30~20:30 Release&Strength mai.K	19:30~20:30 Power up Control ririka
21:00~22:00 Hip&Leg ayana.S	21:00~22:00 Basic naoka.T				21:00~22:00 Pilates Workout ririka	21:00~22:00 Hip&Leg ayana.S	21:00~22:00 Basic ayana.S

渋谷店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30~11:30 Waist mai.K	10:30~11:30 Hip&Leg ayana.S	10:30~11:30 Release&Strength mai.K	close	10:30~11:30 Shape up Waist mai.K	10:30~11:30 Basic naoka.T
12:00~13:00 Basic naoka.T	12:00~13:00 Shape up Waist mai.K	12:00~13:00 Basic naoka.T		12:00~13:00 Back&Arm ayana.S	12:30~13:30 Body Balance mai.K
13:30~14:30 Body Balance mai.K	13:30~14:30 Basic naoka.T	13:30~14:30 Waist mai.K		13:30~14:30 Release&Strength mai.K	
	15:00~16:00 Back&Arm ayana.S	15:00~16:00 Body Balance mai.K		15:00~16:00 Hip&Leg ayana.S	
	17:30~18:30 Release&Strength mai.K			17:30~18:30 Basic naoka.T	
18:00~19:00 Advance ririka					18:00~19:00 Animal Stretch ririka
19:30~20:30 Back&Arm ayana.S					19:30~20:30 Stretch & Conditioning Kurumi
21:00~22:00 Reset Flow ririka					21:00~22:00 Power up Control Kurumi

：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）