

渋谷店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年4月15日更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30～11:30 Release&Strength mai.K	10:30～11:30 Hip&Leg ayana.S	10:30～11:30 Body Balance mai.K	10:30～11:30 Animal Stretch ririka	close	10:30～11:30 Back&Arm ayana.S	10:30～11:30 Basic naoka.T	10:30～11:30 Hip&Leg ayana.S
12:00～13:00 Hip Punch ririka	12:00～13:00 Waist mai.K	12:00～13:00 Basic ayana.S	12:00～13:00 Power up Control ririka		12:00～13:00 Reset Flow ririka	12:30～13:30 Hip&Leg ayana.S	12:00～13:00 Basic naoka.T
13:30～14:30 Shape up Waist mai.K	13:30～14:30 Basic ayana.S	13:30～14:30 Pilates Cardio ririka	13:30～14:30 Basic Naoka.T		13:30～14:30 Hip&Leg ayana.S		13:30～14:30 Back&Arm ayana.S
		15:00～16:00 Stretch & Conditioning ririka	15:00～16:00 Hip Punch ririka		15:00～16:00 Basic Naoka.T		
		17:30～18:30 Shape up Waist mai.K			17:30～18:30 Pilates Barre ririka		
18:00～19:00 Hip&Leg ayana.S	18:00～19:00 Release&Strength mai.K					18:00～19:00 Waist mai.K	18:00～19:00 Body Balance mai.K
19:30～20:30 Back&Spine ririka	19:30～20:30 Basic naoka.T					19:30～20:30 Back&Arm ayana.S	19:30～20:30 Pilates Workout ririka
21:00～22:00 Basic ayana.S	21:00～22:00 Body Balance mai.K					21:00～22:00 Body Balance mai.K	21:00～22:00 Waist mai.K

渋谷店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30～11:30 Back&Arm ayana.S	10:30～11:30 Waist mai.k	10:30～11:30 Basic yumika	close	close	10:30～11:30 Pilates Cardio kurumi	10:30～11:30 Back&Arm ayana.S	10:30～11:30 Shape up Waist mai.K	
12:00～13:00 Basic ayana.S	12:00～13:00 Animal Stretch ririka	12:00～13:00 Hip&Leg ayana.S			12:30～13:30 Back&Spine kurumi	12:00～13:00 Basic naoka.T	12:00～13:00 Release&Strength mai.K	
13:30～14:30 Shape up Waist mai.K	13:30～14:30 Release&Strength mai.K	13:30～14:30 Basic yumika			13:30～14:30 Hip&Leg ayana.S	13:30～14:30 Basic nano	13:30～14:30 Basic nano	
	15:00～16:00 Basic naoka.T	15:00～16:00 Back&Arm ayana.S						
	17:30～18:30 Body Balance mai.K							
18:00～19:00 Release&Strength mai.K						18:00～19:00 Back&Arm ayana.S	18:00～19:00 Body Balance mai.K	18:00～19:00 Basic naoka.T
19:30～20:30 Body Balance mai.K						19:30～20:30 Body Balance mai.K	19:30～20:30 Power up Control Kurumi	19:30～20:30 Hip Punch kurumi
21:00～22:00 Basic naoka.T						21:00～22:00 Shape up Waist mai.K	21:00～22:00 Stretch & Conditioning kurumi	21:00～22:00 Pilates Barre kurumi

：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。

渋谷店【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年3月15日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Power up Control ririka	10:30～11:30 Hip&Leg ayana.S	close	10:30～11:30 Basic nano	10:30～11:30 Body Balance mai.K	10:30～11:30 Pilates Workout ririka	10:30～11:30 Waist naoka.T	10:30～11:30 Back&Arm ayana.S
12:00～13:00 Hip&Leg ayana.S	12:00～13:00 Pilates Workout ririka		12:00～13:00 Back&Arm ayana.S	12:30～13:00 Hip&Leg ayana.S	12:30～13:00 Basic ayana.S	12:00～13:00 Reset Flow ririka	12:00～13:00 Basic naoka.T
13:30～14:30 Pilates Cardio ririka	13:30～14:30 Stretch & Conditioning ririka		13:30～14:30 Hip&Leg ayana.S		13:30～14:30 Hip&Leg ayana.S	13:30～14:30 Basic naoka.T	13:30～14:30 Shape up Waist mai.K
15:00～16:00 Basic naoka.T	15:00～16:00 Body Balance mai.K						15:00～16:00 Waist naoka.T
17:30～18:30 Back&Arm ayana.S							17:30～18:30 Hip&Leg ayana.S
				18:00～19:00 Waist naoka.T	18:00～19:00 Basic nano	18:00～19:00 Pilates Barre ririka	18:00～19:00 Hip&Leg ayana.S
				19:30～20:30 Basic naoka.T	19:30～20:30 Power up Control ririka	19:30～20:30 Waist mai.K	19:30～20:30 Jump to Burn ririka
				21:00～22:00 Shape up Waist mai.K	21:00～22:00 Waist naoka.T	21:00～22:00 Body Balance mai.K	21:00～22:00 Back&Arm ayana.S

渋谷店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Basic naoka.T	close	10:30～11:30 Body Balance mai.K	10:30～11:30 Hip&Leg ayana.S	10:30～11:30 Basic naoka.T	10:30～11:30 Reset Flow ririka	10:30～11:30 Basic naoka.T
12:00～13:00 Hip Punch ririka		12:00～13:00 Hip&Leg ayana.S	12:30～13:00 Body Balance mai.K	12:00～13:00 Back&Arm ayana.S	12:00～13:00 Waist naoka.T	12:00～13:00 Back&Arm ayana.S
13:30～14:30 Waist naoka.T		13:30～14:30 Waist mai.K		13:30～14:30 Hip&Leg ayana.S	13:30～14:30 Animal Stretch ririka	13:30～14:30 Pilates Workout ririka
15:00～16:00 Jump to Burn ririka						15:00～16:00 Reset Flow ririka
						17:30～18:30 Body Balance mai.K
			18:00～19:00 Basic nano	18:00～19:00 Reset Flow ririka	18:00～19:00 Basic nano	18:00～19:00 Back&Spine ririka
			19:30～20:30 Animal Stretch ririka	19:30～20:30 Basic naoka.T	19:30～20:30 Body Balance mai.K	19:30～20:30 Hip&Leg ayana.S
			21:00～22:00 Back&Spine ririka	21:00～22:00 Hip Punch ririka	21:00～22:00 Waist mai.K	21:00～22:00 Basic nano

：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）