

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 Hip Punch kurumi	10:30～11:30 Back&Arm ayana.S	10:30～11:30 Shape up Waist mai.K
12:00～13:00 Basic naoka.T	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 Hip&Leg ayana.S	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
	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時間前を切ったの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 ririka	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	12:30～13:30 Hip&Leg ayana.S	12:00～13:00 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 mai.K
17:30～18:30 Back&Arm ayana.S							17:30～18:30 Hip&Leg ayana.S
			18:00～19:00 Shape up Waist mai.K	18:00～19:00 Waist mai.K	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 Basic nano	19:30～20:30 Waist mai.K	19:30～20:30 Jump to Burn ririka	
			21:00～22:00 Waist mai.K	21:00～22:00 Power up Control ririka	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 nano	close	10:30～11:30 Basic nano	10:30～11:30 Hip Punch kurumi	10:30～11:30 Back&Arm ayana.S	10:30～11:30 Reset Flow ririka	10:30～11:30 Basic nano
12:00～13:00 Hip Punch ririka		12:00～13:00 Waist mai.K	12:30～13:30 Power up Control kurumi	12:00～13:00 Hip&Leg ayana.S	12:00～13:00 Jump to Burn meiko	12:00～13:00 Back&Arm ayana.S
13:30～14:30 Waist ririka		13:30～14:30 Release&Strength mai.K		13:30～14:30 Basic naoka.T	13:30～14:30 Pilates Cardio meiko	13:30～14:30 Shape up Waist mai.K
15:00～16:00 Jump to Burn ririka						15:00～16:00 Hip&Leg ayana.S
						17:30～18:30 Body Balance mai.K
		18:00～19:00 Back&Arm ayana.S	18:00～19:00 Shape up Waist mai.K	18:00～19:00 Basic nano	18:00～19:00 Back&Arm ayana.S	
		19:30～20:30 Pilates Barre kurumi	19:30～20:30 Basic ayana.S	19:30～20:30 Body Balance mai.K	19:30～20:30 Hip Punch kurumi	
		21:00～22:00 Back&Spine kurumi	21:00～22:00 Hip&Leg ayana.S	21:00～22:00 Waist mai.K	21:00～22:00 Back&Spine 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：9:00～19:00

※上記受付時間外はお客様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）