

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Waist mai.K	close	10:30 ~ 11:30 Reset Flow ririka	10:30 ~ 11:30 Body Balance mai.K	10:30 ~ 11:30 Basic kanako.t	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout kalia	10:30 ~ 11:30 jump to burn cocoro.f	10:30 ~ 11:30 Advance arisa	
12:30 ~ 13:30 Basic nano.k		12:00 ~ 13:00 Animal Stretch ririka	12:00 ~ 13:00 Basic nano.k	12:00 ~ 13:00 Waist mai.K	12:00 ~ 13:00 Basic Miku.I	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio cocoro.f	12:30 ~ 13:30 Basic ayana.S	
14:30 ~ 15:30 Shape up waist mai.K		13:30 ~ 14:30 Basic nano.k	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout ririka	13:30 ~ 14:30 Shape up waist mai.K	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning ririka	13:30 ~ 14:30 Basic RIRI.G	14:30 ~ 15:30 Power up Control arisa	
16:30 ~ 17:30 Basic nano.k						15:00 ~ 16:00 Shape up waist mai.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm ayana.S	
						16:30 ~ 17:30 Basic RIRI.G		
			18:00 ~ 19:00 Waist Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Shape up waist mai.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayana.S	18:00 ~ 19:00 Basic RIRI.G	18:00 ~ 19:00 Release&Strength mai.K	
			19:30 ~ 20:30 Basic Luuna.t	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio meiko	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ayana.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre kalia		
			21:00 ~ 22:00 Release&Strength mai.K	21:00 ~ 22:00 Back & Spine meiko	21:00 ~ 22:00 Basic kanako.t	21:00 ~ 22:00 Body Balance kalia		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mai.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ayana.S	10:30 ~ 11:30 Power up Control arisa	10:30 ~ 11:30 Basic nano.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio cocoro.f	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg	12:00 ~ 13:00 Waist mai.K	12:00 ~ 13:00 Release&Strength mai.k	12:00 ~ 13:00 Advance arisa	12:00 ~ 13:00 Shape up waist mai.K	12:30 ~ 13:30 Basic RIRI.G	
	13:30 ~ 14:30 Body Balance	13:30 ~ 14:30 Basic RIRI.G	13:30 ~ 14:30 Waist mai.K	13:30 ~ 14:30 Basic nano.k	13:30 ~ 14:30 Release&Strength mai.k	14:30 ~ 15:30 jump to burn cocoro.f	
					15:00 ~ 16:00 Pilates Barre ririka	16:30 ~ 17:30 Basic RIRI.G	
					16:30 ~ 17:30 Basic nano.k		
	18:00 ~ 19:00 Reset Flow ririka	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ayana.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayana.S	18:00 ~ 19:00 Back & Spine kurumi	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch ririka		
	19:30 ~ 20:30 Basic nano.k	19:30 ~ 20:30 Back & Arm ayana.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn cocoro.f	19:30 ~ 20:30 Hip Punch kurumi			
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre ririka	21:00 ~ 22:00 Basic nano.k	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning cocoro.f	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayana.S			

：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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2025/05/22 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back&Spine kurumi	10:30 ~ 11:30 Basic RIRI.G	10:30 ~ 11:30 jump to burn cocoro.f	10:30 ~ 11:30 Body Balance mai.K	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch ririka	10:30 ~ 11:30 Basic Luuna.t	close	10:30 ~ 11:30 Basic RIRI.G
12:00 ~ 13:00 Power up Control kurumi	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio cocoro.f	12:00 ~ 13:00 Basic nano.k	12:00 ~ 13:00 Release&Strength mai.K	12:00 ~ 13:00 Basic RIRI.G	12:30 ~ 13:30 Body Balance mai.K		12:00 ~ 13:00 Shape up waist mai.K
13:30 ~ 14:30 Basic nano.k	13:30 ~ 14:30 Back&Arm ayana.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio cocoro.f	13:30 ~ 14:30 Basic nano.k	13:30 ~ 14:30 jump to burn ayana.S	14:30 ~ 15:30 Shape up waist mai.K		13:30 ~ 14:30 Waist mai.K
				15:00 ~ 16:00 Reset Flow ririka	16:30 ~ 17:30 Waist Luuna.t		
				16:30 ~ 17:30 Back&Arm ayana.S			
18:00 ~ 19:00 Hip Punch ririka	18:00 ~ 19:00 Basic RIRI.G	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg ayana.S	18:00 ~ 19:00 jump to burn ayana.S	18:00 ~ 19:00 Basic RIRI.G			18:00 ~ 19:00 Hip Punch ririka
19:30 ~ 20:30 Basic RIRI.G	19:30 ~ 20:30 jump to burn cocoro.f	19:30 ~ 20:30 Shape up waist mai.K	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning kurumi				19:30 ~ 20:30 Reset Flow ririka
21:00 ~ 22:00 Pilates Workout ririka	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg ayana.S	21:00 ~ 22:00 Basic RIRI.G	21:00 ~ 22:00 Back&Spine kurumi				21:00 ~ 22:00 Basic RIRI.G

pilates K 渋谷店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

2025/05/22 更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio meiko	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg ayana.S	10:30 ~ 11:30 Basic nano.k	10:30 ~ 11:30 Reset Flow ririka	10:30 ~ 11:30 Power up Control ririka	close
12:00 ~ 13:00 Back&Spine meiko	12:00 ~ 13:00 jump to burn ayana.S	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg ayana.S	12:00 ~ 13:00 Basic RIRI.G	12:30 ~ 13:30 Basic nano.k	
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg ayana.S	13:30 ~ 14:30 Basic RIRI.G	13:30 ~ 14:30 Body Balance mai.K	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch ririka	14:30 ~ 15:30 jump to burn ayana.S	
			15:00 ~ 16:00 Release&Strength mai.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance mai.K	
			16:30 ~ 17:30 Shape up waist mai.K		
18:00 ~ 19:00 Body Balance mai.K	18:00 ~ 19:00 Release&Strength mai.K	18:00 ~ 19:00 Waist mai.K	18:00 ~ 19:00 Basic nano.k		
19:30 ~ 20:30 Basic RIRI.G	19:30 ~ 20:30 Body Balance mai.K	19:30 ~ 20:30 Power up Control kurumi			
21:00 ~ 22:00 Release&Strength mai.K	21:00 ~ 22:00 Basic nano.k	21:00 ~ 22:00 Hip Punch 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に制限されます。