

pilates K 渋谷店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/7/16 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ayana.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mai.K	10:30 ~ 11:30 Basic kano	10:30 ~ 11:30 Hip Punch ririka	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mai.K	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance mai.K
12:00 ~ 13:00 jump to burn ayana.S	12:00 ~ 13:00 Body Balance mai.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm ayana.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Miharu.H	12:00 ~ 13:00 Waist mai.K	12:30 ~ 13:30 Basic RIRI.G		12:00 ~ 13:00 Basic RIRI.G
13:30 ~ 14:30 Back & Arm ayana.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn ayana.S	13:30 ~ 14:30 Basic RIRI.G	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Miharu.H	13:30 ~ 14:30 Power up Control ririka	14:30 ~ 15:30 Shape up waist mai.K		13:30 ~ 14:30 Waist mai.K
				15:00 ~ 16:00 Basic Miharu.H	16:30 ~ 17:30 Basic RIRI.G		
				16:30 ~ 17:30 Body Balance mai.K			
				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Miharu.H			
18:00 ~ 19:00 Back & Spine meiko	18:00 ~ 19:00 Basic RIRI.G	18:00 ~ 19:00 Release&Strength mai.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ayana.S				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miharu.H
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout meiko	19:30 ~ 20:30 Reset Flow ririka	19:30 ~ 20:30 Basic RIRI.G	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre kurumi				19:30 ~ 20:30 Basic RIRI.G
21:00 ~ 22:00 Basic RIRI.G	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Miharu.H	21:00 ~ 22:00 jump to burn ayana.S	21:00 ~ 22:00 Hip Punch kurumi				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miharu.H

pilates K 渋谷店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/6/15 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Animal Stretch ririka	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mai.K	10:30 ~ 11:30 Basic RIRI.G	10:30 ~ 11:30 jump to burn ayana.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance mai.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Hip Punch kurumi	10:30 ~ 11:30 Advance ririka
12:00 ~ 13:00 Waist mai.K	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Miharu.H	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miharu.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ayana.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn ayana.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm ayana.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre kurumi	12:00 ~ 13:00 Basic RIRI.G
13:30 ~ 14:30 Power up Control ririka	13:30 ~ 14:30 Body Balance mai.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Miharu.H	13:30 ~ 14:30 Reset Flow ririka	14:30 ~ 15:30 Release&Strength mai.K	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Miharu.H	13:30 ~ 14:30 Basic RIRI.G	13:30 ~ 14:30 Hip Punch ririka
			15:00 ~ 16:00 Basic Miharu.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg ayana.S			
			16:30 ~ 17:30 Back & Arm ayana.S				
			18:00 ~ 19:00 Hip Punch ririka				
18:00 ~ 19:00 Body Balance mai.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Miharu.H	18:00 ~ 19:00 Reset Flow ririka			18:00 ~ 19:00 jump to burn ayana.S	18:00 ~ 19:00 Basic kano	18:00 ~ 19:00 Waist mai.K
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miharu.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ayana.S	19:30 ~ 20:30 Back & Spine kurumi			19:30 ~ 20:30 Release&Strength mai.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout meiko	19:30 ~ 20:30 Shape up waist mai.K
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miharu.H	21:00 ~ 22:00 jump to burn ayana.S	21:00 ~ 22:00 Power up Control kurumi			21:00 ~ 22:00 Body Balance mai.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio meiko	21:00 ~ 22:00 Basic RIRI.G

・休館可能レッスン
 ・クラスの曜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 週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時刻 1 時間前を切つて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。

pilates K 渋谷店		【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2025/6/15	更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Back & Arm ayana.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mai.K	10:30 ~ 11:30 Basic RIRI.G	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Basic RIRI.G	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miharu.H
12:00 ~ 13:00 Reset Flow ririka	12:00 ~ 13:00 Basic RIRI.G	12:00 ~ 13:00 Hip Punch ririka	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg ayana.S	12:00 ~ 13:00 Release & Strength mai.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm ayana.S	12:00 ~ 13:00 Body Balance mai.K	12:00 ~ 13:00 Basic RIRI.G
13:30 ~ 14:30 jump to burn ayana.S	13:30 ~ 14:30 Waist mai.K	13:30 ~ 14:30 Advance ririka	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Miharu.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg ayana.S	13:30 ~ 14:30 Body Balance Miharu.H	13:30 ~ 14:30 Basic RIRI.G	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Miharu.H
		15:00 ~ 16:00 Basic RIRI.G	16:30 ~ 17:30 jump to burn ayana.S	15:00 ~ 16:00 Back & Spine mai.K			
		16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Miharu.H		16:30 ~ 17:30 Basic RIRI.G			
		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Miharu.H		18:00 ~ 19:00 jump to burn ayana.S			
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout ririka	18:00 ~ 19:00 Basic RIRI.G				18:00 ~ 19:00 Waist mai.K	18:00 ~ 19:00 Back & Spine mai.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout meiko
19:30 ~ 20:30 Basic Luuna	19:30 ~ 20:30 jump to burn ayana.S				19:30 ~ 20:30 Shape up waist mai.K	19:30 ~ 20:30 Basic RIRI.G	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio meiko
21:00 ~ 22:00 Waist Luuna	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ayana.S				21:00 ~ 22:00 Basic RIRI.G	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Miharu.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayana.S

pilates K 渋谷店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール		2025/6/15	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Reset Flow ririka	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout sena	10:30 ~ 11:30 Waist mai.K	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mai.K	10:30 ~ 11:30 Power up Control kurumi	10:30 ~ 11:30 Basic RIRI.G	
12:00 ~ 13:00 jump to burn ayana.S	12:00 ~ 13:00 Basic RIRI.G	12:30 ~ 13:30 Basic RIRI.G	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ayana.S	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miharu.H	12:00 ~ 13:00 Hip Punch kurumi	12:00 ~ 13:00 Back & Spine mai.K	
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Miharu.H	13:30 ~ 14:30 Waist mai.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio sena	13:30 ~ 14:30 Back & Spine mai.K	13:30 ~ 14:30 Basic Miharu.H	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Miharu.H	13:30 ~ 14:30 Power up Control ririka	
	15:00 ~ 16:00 Back & Spine mai.K	16:30 ~ 17:30 Basic RIRI.G					
	16:30 ~ 17:30 Shape up waist 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 Shape up waist mai.K	18:00 ~ 19:00 Basic RIRI.G	18:00 ~ 19:00 Body Balance mai.K	
19:30 ~ 20:30 Hip Punch kurumi			19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Miharu.H	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Miharu.H	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning ririka	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ayana.S	
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre kurumi			21:00 ~ 22:00 Release & Strength Miharu.H	21:00 ~ 22:00 Basic RIRI.G	21:00 ~ 22:00 Advance ririka	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Miharu.H	

・休職可能レッスン
・クラスの曜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週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1時間前迄にお願しております。
※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。