

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 Miharu.H	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 Miharu.H	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		

・体験可能レッスン
・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 mai.K	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 Back & Spine mai.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miharu.H
12:00 ~ 13:00 Reset Flow Miharu.H	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 Pilates Cardio Miharu.H	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miharu.H	12:00 ~ 13:00 Basic RIRI.G
13:30 ~ 14:30 jump to burn mai.K	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 Basic RIRI.G	13:30 ~ 14:30 jump to burn ayana.S	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 Animal Stretch Miharu.H	18:00 ~ 19:00 Basic RIRI.G
19:30 ~ 20:30 Basic ruuna	19:30 ~ 20:30 jump to burn ayana.S					19:30 ~ 20:30 Shape up waist mai.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio meiko
21:00 ~ 22:00 Waist ruuna	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ayana.S					21:00 ~ 22:00 Basic RIRI.G	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		10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30					
Back&Arm		Reset Flow		Pilates Workout		Waist		Back&Spine		Power up Control		Basic					
Miharu.H		ririka		sena		mai.K		mai.K		kurumi		RIRI.G					
12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00		12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00					
jump to burn		Basic		Basic		Hip&Leg		Stretch&Conditioning		Hip Punch		Back&Spine					
ayana.S		RIRI.G		RIRI.G		ayana.S		Miharu.H		kurumi		mai.K					
13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30		14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30					
Body Balance		Waist		Pilates Cardio		Back&Spine		Basic		Animal Stretch		Power up Control					
Miharu.H		mai.K		sena		mai.K		Miharu.H		Miharu.H		ririka					
		15:00 ～ 16:00		16:30 ～ 17:30													
		Back&Spine		Basic													
		mai.K		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																	
19:30 ～ 20:30																	
Hip Punch																	
kurumi																	
21:00 ～ 22:00																	
Pilates Barre																	
kurumi																	

18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00	
jump to burn		Shape up waist		Basic		Body Balance	
ayana.S		mai.K		RIRI.G		mai.K	
19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30	
Pilates Barre		Animal Stretch		Stretch&Conditioning		Hip&Leg	
Miharu.H		Miharu.H		ririka		ayana.S	
21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00	
Body Balance		Basic		Advance		Animal Stretch	
Miharu.H		RIRI.G		ririka		Miharu.H	

・体験可能レッスン
・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。