

pilates K 渋谷店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/08/21 更新	
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RIRI.G	10:30 ~ 11:30 Advance honoka	10:30 ~ 11:30 Power up Control Kurumi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayana.S	10:30 ~ 11:30 Basic Ayana.S	10:30 ~ 11:30 Leg Lines ririka	10:30 ~ 11:30 jump to burn honoka	10:30 ~ 11:30 Advance ririka
12:00 ~ 13:00 Shape up waist honoka	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akari.n	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kurumi	12:00 ~ 13:00 Release&Strength honoka	12:00 ~ 13:00 Back & Spine mai.K	12:00 ~ 13:00 Waist mai.K	12:30 ~ 13:30 Basic AKARI.n	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg RIRI.G
13:30 ~ 14:30 Basic RIRI.G	13:30 ~ 14:30 Release&Strength honoka	13:30 ~ 14:30 Leg Lines ririka	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ayana.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ayana.S	13:30 ~ 14:30 Basic RIRI.G	14:30 ~ 15:30 Hip Punch honoka	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio ririka
					15:00 ~ 16:00 Animal Stretch ririka	16:30 ~ 17:30 Back & Arm AKARI.n	
					16:30 ~ 17:30 Body Balance mai.K		
					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg RIRI.G		
18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayana.S	18:00 ~ 19:00 Shape up waist mai.K	18:00 ~ 19:00 Basic AKARI.n	18:00 ~ 19:00 Back & Arm AKARI.n	18:00 ~ 19:00 jump to burn honoka			18:00 ~ 19:00 Basic AKARI.n
19:30 ~ 20:30 Power up Control Kurumi	19:30 ~ 20:30 Basic AKARI.n	19:30 ~ 20:30 Back & Arm AKARI.n	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio meiko	19:30 ~ 20:30 Wais mai.K			19:30 ~ 20:30 Hip Punch honoka
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kurumi	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mai.K	21:00 ~ 22:00 Body Balance mai.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist meiko	21:00 ~ 22:00 Hip Punch honoka			21:00 ~ 22:00 Back & Arm AKARI.n

pilates K 渋谷店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/08/21 更新	
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayana.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist honoka	10:30 ~ 11:30 Basic AKARI.n	10:30 ~ 11:30 Back & Arm AKARI.n	10:30 ~ 11:30 Basic mai.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RIRI.G	10:30 ~ 11:30 jump to burn Ayana.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kurumi
12:00 ~ 13:00 Basic RIRI.G	12:00 ~ 13:00 Back & Arm AKARI.n	12:00 ~ 13:00 Hip Punch honoka	12:00 ~ 13:00 Body Balance mai.K	12:00 ~ 13:00 Power up Control ririka	12:30 ~ 13:30 Reset Flow ririka	12:00 ~ 13:00 Waist mai.K	12:00 ~ 13:00 Power up Control Kurumi
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ayana.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn Ayana.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm AKARI.n	13:30 ~ 14:30 Basic AKARI.n	13:30 ~ 14:30 jump to burn honoka	14:30 ~ 15:30 Basic RIRI.G	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ayana.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RIRI.G
				15:00 ~ 16:00 Reset Flow ririka	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout ririka	15:00 ~ 16:00 Back & Spine mai.K	
				16:30 ~ 17:30 Wais mai.K		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Kurumi	
				18:00 ~ 19:00 Release&Strength honoka		18:00 ~ 19:00 Power up Control Kurumi	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg RIRI.G	18:00 ~ 19:00 Leg Lines ririka	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ayana.S	18:00 ~ 19:00 jump to burn Ayana.S				18:00 ~ 19:00 Basic AKARI.n
19:30 ~ 20:30 Body Balance mai.K	19:30 ~ 20:30 Basic RIRI.G	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Ayana.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist honoka				19:30 ~ 20:30 Back & Spine mai.K
21:00 ~ 22:00 Back & Spine mai.K	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch ririka	21:00 ~ 22:00 Basic kanako.t	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ayana.S				21:00 ~ 22:00 Back & Arm AKARI.n

👉：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週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		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2025/08/21	更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Kurumi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg👉 RIRI.G	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 Ayana.S	10:30 ~ 11:30 Hip Punch honoka	10:30 ~ 11:30 Body Balance mai.K	close	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch ririka	10:30 ~ 11:30 Power up Control Kurumi
12:00 ~ 13:00 Hip Punch Kurumi	12:00 ~ 13:00 Release&Strength honoka	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg👉 Ayana.S	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning👉 未定	12:30 ~ 13:30 Back & Arm👉 Sena.K		12:00 ~ 13:00 Back & Spine mai.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance Kurumi
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ayana.S	13:30 ~ 14:30 Basic👉 RIRI.G	13:30 ~ 14:30 jump to burn honoka	13:30 ~ 14:30 Reset Flow ririka	14:30 ~ 15:30 Wais👉 mai.K		13:30 ~ 14:30 Basic👉 RIRI.G	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio ririka
			15:00 ~ 16:00 Shape up waist honoka	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Sena.K		15:00 ~ 16:00 Waist👉 mai.K	
			16:30 ~ 17:30 Basic👉 RIRI.G			16:30 ~ 17:30 Reset Flow ririka	
			18:00 ~ 19:00 Animal Stretch ririka			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg👉 RIRI.G	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm👉 Ayana.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance mai.K	18:00 ~ 19:00 Basic👉 RIRI.G					18:00 ~ 19:00 Basic👉 Ayana.S
19:30 ~ 20:30 Basic👉 AKARI.n	19:30 ~ 20:30 Back & Arm👉 AKARI.n	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio meiko					19:30 ~ 20:30 Leg Lines ririka
21:00 ~ 22:00 Release&Strength mai.K	21:00 ~ 22:00 Waist👉 mai.K	21:00 ~ 22:00 Back & Spine meiko					21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning👉 未定

pilates K 渋谷店		【 09/25 ~		スケジュール		2025/08/21	更新
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30		
木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 Basic👉 Ayana.S	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mai.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout ririka	10:30 ~ 11:30 Basic👉 AKARI.n	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 AKARI.n	10:30 ~ 11:30 jump to burn Ayana.S		
12:00 ~ 13:00 Pilates Workout ririka	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Ayana.S	12:00 ~ 13:00 Hip Punch honoka	12:30 ~ 13:30 Animal Stretch ririka	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Ayana.S	12:00 ~ 13:00 Wais👉 mai.K		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 Ayana.S	13:30 ~ 14:30 Waist👉 mai.K	13:30 ~ 14:30 Back & Spine mai.K	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning👉 未定	13:30 ~ 14:30 Basic👉 AKARI.n	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg👉 RIRI.G		
		15:00 ~ 16:00 Advance ririka	16:30 ~ 17:30 Leg Lines ririka				
		16:30 ~ 17:30 Release&Strength honoka					
		18:00 ~ 19:00 Waist👉 mai.K					
18:00 ~ 19:00 Reset Flow ririka	18:00 ~ 19:00 Back & Arm👉 AKARI.n			18:00 ~ 19:00 Wais👉 honoka	18:00 ~ 19:00 Body Balance mai.K		
19:30 ~ 20:30 jump to burn honoka	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg👉 Ayana.S			19:30 ~ 20:30 Power up Control Kurumi	19:30 ~ 20:30 Reset Flow ririka		
21:00 ~ 22:00 Shape up waist honoka	21:00 ~ 22:00 Basic👉 AKARI.n			21:00 ~ 22:00 Hip Punch Kurumi	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio honoka		

👉 : 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。