

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

pilates K 渋谷店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/13 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
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	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Power up Control	Basic 🇯🇵	jump to burn	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵
RIRI.G	hinata.K	honoka	Kurumi	hinata.K	RIRI.G	RIRI.G	maika.O
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🇯🇵	Advance	Pilates Cardio	Hip Punch	Reset Flow	Shape up waist	Reset Flow	Release&Strength
Mirai.B	honoka	honoka	Kurumi	Mirai.B	Mirai.B	Mirai.B	honoka
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	jump to burn	Hip & Leg 🇯🇵
RIRI.G	hinata.K	RIRI.G	Mirai.B	hinata.K	RIRI.G	honoka	maika.O
16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Shape up waist						Basic 🇯🇵	Pilates Cardio
Mirai.B						RIRI.G	honoka
close						16:30 ~ 17:30	close
						Back & Arm 🇯🇵	
						Mirai.B	
						18:00 ~ 19:00	
						Shape up waist	
						honoka	
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Spine	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Pilates Cardio			
ririka	RIRI.G	Ayana.S	RIRI.G	honoka			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist 🇯🇵	Pilates Barre	Basic 🇯🇵	Body Balance	Back & Arm 🇯🇵			
Mirai.B	Ayana.S	RIRI.G	ririka	Mirai.B			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close
Animal Stretch	jump to burn	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Back & Spine	Release&Strength			
ririka	Ayana.S	RIRI.G	ririka	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。

2025/11/13 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	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
	Hip Punch	Body Balance	Back & Spine	Waist 🌿	Leg Lines	Pilates Workout	Waist 🌿
	honoka	ririka	ririka	sayaka.K	Mirai.B	ririka	Mirai.B
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
	Basic 🌿	Shape up waist	Power up Control	Leg Lines	Back & Arm 🌿	jump to burn	Body Balance
	RIRLG	honoka	ririka	ririka	Ayana.S	Luuna.t	ririka
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
	Back & Arm 🌿	Pilates Workout	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Release&Strength	Body Balance	Basic 🌿
	honoka	ririka	RIRLG	ririka	RIRLG	ririka	honoka
	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00
					Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Hip Punch
					Ayana.S	Luuna.t	Mirai.B
					16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30
					Back & Spine		Reset Flow
					Kurumi		ririka
					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
	Reset Flow	Hip Punch	Waist 🌿	Basic 🌿	close	close	
	Mirai.B	honoka	Mirai.B	RIRLG			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Body Balance			
	RIRLG	Mirai.B	honoka	ririka			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Leg Lines	Pilates Barre	Animal Stretch	jump to burn				
Mirai.B	Mirai.B	Mirai.B	RIRLG				

2025/11/13 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Release&Strength	Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Spine	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
Mirai.B	hinata.K	Rino.K	Kurumi	RIRI.G	ririka
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🌿	Hip Punch	Reset Flow	Power up Control	Body Balance	Pilates Cardio
honoka	honoka	ririka	Kurumi	ririka	honoka
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Animal Stretch	jump to burn	Back & Arm 🌿	Shape up waist	Hip & Leg 🌿	Leg Lines
Mirai.B	RIRI.G	Rino.K	honoka	RIRI.G	ririka
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
				Shape up waist	Release&Strength
				ririka	honoka
				16:30 ~ 17:30	
				Pilates Barre	
				Kurumi	
				18:00 ~ 19:00	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Barre	Back & Arm 🌿		
RIRI.G	ririka	Ayana.S	ririka		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Body Balance	Reset Flow	Shape up waist	jump to burn		
meiko	Mirai.B	meiko	Mirai.B		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Workout	Back & Spine	Pilates Cardio	Advance		
meiko	ririka	meiko	ririka		

※ 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週間前迄にお断りしております。
- ・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。