

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
				2026/01/11 更新			
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
		Reset Flow	Waist		jump to burn	Waist	Back & Spine
		makiho	Mirai.B		RIRI.G	makiho	honoka
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
		Hip & Leg	Pilates Cardio		Shape up waist	Hip Punch	Basic
		RIRI.G	makiho		makiho	Mirai.B	RIRI.G
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		jump to burn	Pilates Barre		Stretch & Conditioning	Pilates Barre	jump to burn
		makiho	Mirai.B		RIRI.G	Mirai.B	honoka
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic	Hip Punch		Reset Flow	Hip & Leg	Basic
		RIRI.G	makiho		makiho	RIRI.G	RIRI.G
		16:30 ~ 17:30	Shape up waist		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		meiko	Body Balance		Waist	Back & Spine	Body Balance
		18:00 ~ 19:00	meiko		meiko	honoka	meiko
		18:00 ~ 19:00	Body Balance		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		meiko	close		Pilates Workout	Release&Strength	Shape up waist
		18:00 ~ 19:00	close		meiko	RIRI.G	meiko

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
01/09		01/10		01/11		01/12	
金	土	日	月	火	水	木	金
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
Basic	Waist	jump to burn	Body Balance	Hip & Leg	Pilates Barre	Shape up waist	Animal Stretch
RIRI.G	makiho	honoka	makiho	RIRI.G	Kurumi	honoka	Mirai.B
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	12:00 ~ 13:00
Leg Lines	Release&Strength	Basic	Shape up waist	Back & Arm	Power up Control	Reset Flow	Basic
Mirai.B	honoka	Mirai.B	honoka	honoka	Kurumi	Mirai.B	RIRI.G
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	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Reset Flow	Hip Punch	Pilates Cardio	jump to burn	Hip & Leg	Release&Strength	Waist
RIRI.G	makiho	honoka	makiho	RIRI.G	RIRI.G	honoka	Mirai.B
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
Back & Spine	Animal Stretch	Waist	Mirai.B				
honoka	Mirai.B	Mirai.B					
16:30 ~ 17:30	Pilates Barre	Release&Strength	honoka				
Kurumi							
18:00 ~ 19:00	Power up Control	Reset Flow	Mirai.B	close	close	close	close
Kurumi							
18:00 ~ 19:00	Back & Arm	Hip Punch	Stretch & Conditioning				
makiho		honoka	honoka				
19:30 ~ 20:30	Animal Stretch	Leg Lines	Pilates Workout				
Mirai.B		Mirai.B	Mirai.B				
21:00 ~ 22:00	jump to burn	Reset Flow	Hip & Leg				
makiho		Mirai.B	Hip Punch				

⌚ : 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。

pilatesK 渋谷店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール				
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
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
Hip & Leg	Basic	Waist	Basic	Leg Lines	Power up Control	Back & Spine
RIRI.G	未確定	makiho	未確定	Mirai.B	Kurumi	honoka
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
Release&Strength	Pilates Cardio	Back & Spine	Release&Strength	Basic	Hip Punch	Pilates Workout
honoka	makiho	honoka	Mirai.B	未確定	makiho	makiho
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
Back & Spine	Basic	Body Balance	Shape up waist	Animal Stretch	Back & Arm	Waist
honoka	未確定	makiho	Mirai.B	Mirai.B	makiho	honoka
16:30 ~ 17:30						
jump to burn						15:00 ~ 16:00
RIRI.G						Stretch & Conditioning
close	close	close	close	close	close	RIRI.G
						16:30 ~ 17:30
						Reset Flow
						makiho
						18:00 ~ 19:00
						jump to burn
						RIRI.G
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Animal Stretch	Basic	Back & Arm	jump to burn	Pilates Barre	
	Mirai.B	未確定	honoka	honoka	Mirai.B	
close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Body Balance	jump to burn	Hip Punch	Basic	Shape up waist	
	makiho	honoka	Mirai.B	未確定	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
	Reset Flow	Basic	Pilates Cardio	Back & Spine	Basic	
close	Mirai.B	未確定	honoka	honoka	未確定	

■：体験可能レッスン  
クラスの種別により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。  
・ご予約されただけでキャンセルされる場合は、1時間前にお願いしております。  
・レッスン開始から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2回以上で、翌月の予約可能回数が4回に制限されます。