

pilatesK 渋谷店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/28 更新				
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08					
日	月	火	水	木	金	土	日					
10:30 ~ 11:30	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					
Reset Flow		Release&Strength	Basic 🌿	Body Balance	Back&Arm 🌿	Shape up waist	Pilates Cardio					
makiho		RIRI.G	Azumi.S	meiko	Akane.S	honoka	makiho					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Body Balance		Pilates Cardio	Reset Flow	Basic 🌿	jump to burn	Basic 🌿	Hip&Leg 🌿					
Akane.S		honoka	makiho	Azumi.S	Akane.S	Azumi.S	RIRI.G					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Hip Punch		Hip&Leg 🌿	Pilates Workout	Hip Punch	Basic 🌿	Hip&Leg 🌿	Leg Lines					
makiho		RIRI.G	makiho	honoka	Azumi.S	RIRI.G	Riri					
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Back&Arm 🌿							Back&Spine	Pre Basic 🌿				
Akane.S							honoka	makiho				
close							16:30 ~ 17:30	close				
							Basic 🌿					
							Azumi.S					
							18:00 ~ 19:00					
							jump to burn					
							RIRI.G					
							18:00 ~ 19:00					
							Back&Arm 🌿		Basic 🌿	Hip&Leg 🌿	Back&Spine	
	Akane.S						Azumi.S		RIRI.G	honoka		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Back&Spine	Shape up waist	Pilates Cardio	Basic 🌿									
honoka	RIRI.G	honoka	Azumi.S									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
jump to burn	Stretch&Conditioning 🌿	Shape up waist	Release&Strength									
Akane.S	RIRI.G	RIRI.G	honoka									

pilatesK 渋谷店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール													
02/09		02/10		02/11		02/12		02/13		02/14		02/15		02/16	
月		火		水		木		金		土		日		月	
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	
Body Balance		Reset Flow		Back & Arm 🌿		jump to burn		Pilates Barre		Pilates Cardio		Basic 🌿		Shape up waist	
makiho		makiho		Akane.S		Akane.S		Kurumi		makiho		Azumi.S		RIRI.G	
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		12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿		Shape up waist		jump to burn		Reset Flow		Body Balance		Release&Strength		Pilates Workout		Basic 🌿	
Azumi.S		makiho		RIRI.G		makiho		Kurumi		RIRI.G		makiho		Azumi.S	
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		13:30 ~ 14:30	
Hip Punch		Basic 🌿		Body Balance		Back & Arm 🌿		Basic 🌿		Shape up waist		Basic 🌿		jump to burn	
makiho		Azumi.S		Akane.S		Akane.S		RIRI.G		makiho		Azumi.S		RIRI.G	
close	close	15:00 ~ 16:00		close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close	
		Reset Flow								Basic 🌿		Back & Spine			
		makiho								RIRI.G		makiho			
		16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30		close			
		Hip & Leg 🌿								Back & Spine					
		RIRI.G								Kurumi					
		18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00					
		Pilates Cardio								Pilates Barre					
makiho		Kurumi													
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00			
Basic 🌿		Body Balance				Shape up waist		Animal Stretch				Hip & Leg 🌿			
Azumi.S		Akane.S				RIRI.G		Mirai.B				Ayana.S			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			
jump to burn		Hip Punch				Pre Basic 🌿		Hip & Leg 🌿				Basic 🌿			
Akane.S		Akane.S				makiho		RIRI.G				Azumi.S			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌿		Basic 🌿				Hip & Leg 🌿		Leg Lines				Pilates Barre			
Akane.S		Azumi.S		RIRI.G		Mirai.B						Ayana.S			

🌿：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。

pilatesK 渋谷店				【 02/17 ~ 02/24 】				スケジュール		2026/01/28	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24				
火	水	木	金	土	日	月	火				
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 🌱	Pilates Cardio	Shape up waist	Reset Flow	Waist 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Hip Punch				
Azumi.S	makiho	Akane.S	makiho	未確定	RIRI.G	Azumi.S	Nagisa.T				
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	12:00 ~ 13:00				
Leg Lines	Body Balance	Basic 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	Waist 🌱	jump to burn	Pre Basic 🌱				
Yuuki	Akane.S	Azumi.S	makiho	Sena.K	未確定	honoka	Nagisa.T				
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	13:30 ~ 14:30				
Back & Spine	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio	Release&Strength	Hip Punch	Waist 🌱				
Yuuki	Azumi.S	RIRI.G	未確定	makiho	RIRI.G	makiho	未確定				
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close				
				jump to burn	Waist 🌱	Reset Flow					
				Sena.K	未確定	makiho					
				16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30					
				Waist 🌱		Waist 🌱					
				未確定		未確定					
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
				Reset Flow		Back & Spine					
				makiho		honoka					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00				
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip Punch	Leg Lines				Pilates Workout				
Azumi.S	Akane.S	Akane.S	Riri				makiho				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30				
Shape up waist	Pilates Workout	Basic 🌱	Waist 🌱				Waist 🌱				
RIRI.G	makiho	Azumi.S	未確定				未確定				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00				
Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱				Back & Spine				
RIRI.G	Azumi.S	RIRI.G	Azumi.S				makiho				

pilatesK 渋谷店			【 02/25 ~ 02/28 】		スケジュール		
02/25		02/26		02/27		02/28	
水		木		金		土	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Body Balance		jump to burn		Back & Spine		Hip & Leg 🌱	
Akane.S		RIRI.G		makiho		RIRI.G	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Waist 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Pilates Cardio	
未確定		RIRI.G		Azumi.S		makiho	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
jump to burn		Waist 🌱		Reset Flow		jump to burn	
Akane.S		未確定		makiho		RIRI.G	
close	close	close	15:00 ~ 16:00				
			Waist 🌱				
			未確定				
			16:30 ~ 17:30				
			Reset Flow				
			makiho				
			18:00 ~ 19:00				
Release&Strength		Waist 🌱		jump to burn			
RIRI.G		未確定		RIRI.G			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
Basic 🌱		Leg Lines		Hip & Leg 🌱			
Azumi.S		Riri		RIRI.G			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Shape up waist		Pilates Cardio		Waist 🌱			
RIRI.G		Riri		未確定			

🌱 : 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。