

pilatesK 渋谷店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール					
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
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
Release&Strength	Waist	jump to burn	Waist	Reset Flow	Waist	Advance	Waist
RIRI.G	未確定	sayaka.K	未確定	makiho	未確定	makiho	未確定
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
Waist	jump to burn	Back & Arm	Advance	Hip Punch	Pre Basic	Body Balance	Stretch & Conditioning
未確定	RIRI.G	sayaka.K	Naco	makiho	makiho	makiho	RIRI.G
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 & Leg	Basic	Waist	Hip Punch	Basic	Power up Control	Back & Arm	Shape up waist
RIRI.G	RIRI.G	未確定	Naco	Azumi.S	makiho	YUKA.J	RIRI.G
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Back & Spine	Waist	
					AN	未確定	
					16:30 ~ 17:30		
					Waist		
					未確定		
					18:00 ~ 19:00		
					jump to burn		
					AN		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Basic	Reset Flow	Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio			Waist
Azumi.S	makiho	Azumi.S	RIRI.G	Mao			未確定
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Waist	Pilates Workout	Shape up waist	Waist	Basic			Power up Control
未確定	makiho	RIRI.G	未確定	Azumi.S			Kurumi
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Power up Control	Waist	Hip & Leg	jump to burn	Back & Spine			Hip Punch
makiho	未確定	RIRI.G	RIRI.G	Mao			Kurumi

：体験可能レッスン

- ・クラシックのおよびインストラクターはご案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。
 - ・ご予約されたレンタルをキャンセルされる場合は、1時間前までにお願いしております。
 - ・レンタル開始時間より1時間前まで切ってのキャンセル時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回以上ある場合は、翌月の予約可能回数1回に制限されます。

※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			【 03/17 ~ 03/24 】				スケジュール		2026/02/13 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24			
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30	火 10:30 ~ 11:30			
jump to burn	Waist	Pilates Cardio	Waist	jump to burn	Reset Flow	Power up Control	Back & Spine			
RIRI.G	未確定	Mao	未確定	RIRI.G	makiho	makiho	meiko			
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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Hip & Leg	Basic	Advance	Basic	Waist	Waist	Body Balance			
RIRI.G	RIRI.G	Azumi.S	makiho	Azumi.S	未確定	未確定	meiko			
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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist	Basic	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Waist	Back & Spine	Basic	Waist			
未確定	RIRI.G	Mao	RIRI.G	未確定	makiho	Azumi.S	未確定			
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Waist	Release&Strength	Body Balance					
			未確定	RIRI.G	Karin.N					
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						
			Pilates Workout	Basic						
			makiho	Azumi.S						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
			Hip & Leg	Back & Arm						
			RIRI.G	Sayaka.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic	Waist	Back & Spine				Shape up waist	Hip & Leg			
Azumi.S	未確定	makiho				RIRI.G	RIRI.G			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip Punch	Body Balance	Basic				Waist	Basic			
Ayumi.S	makiho	Azumi.S				未確定	Azumi.S			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist	Pilates Cardio	Reset Flow				jump to burn	Stretch & Conditioning			
未確定	makiho	makiho				RIRI.G	RIRI.G			

pilatesK 渋谷店			【 03/25 ~ 03/31 】				スケジュール		03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31				
水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30	火 10:30 ~ 11:30				
Waist	Advance	Back & Arm	Waist	Hip & Leg	jump to burn	Waist				
未確定	makiho	makiho	未確定	RIRI.G	RIRI.G	未確定				
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				
Reset Flow	Waist	Pilates Workout	Power up Control	Basic	Release&Strength	Basic				
makiho	未確定	makiho	makiho	Azumi.S	RIRI.G	Azumi.S				
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				
Pilates Cardio	Pre Basic	Waist	Back & Arm	jump to burn	Waist	Back & Arm				
makiho	makiho	未確定	Himeno	RIRI.G	未確定	makiho				
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
			Basic	Basic						
			Azumi.S	Azumi.S						
			16:30 ~ 17:30							
			Hip Punch							
			makiho							
			18:00 ~ 19:00							
			Pre Basic							
			Himeno							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Release&Strength	Basic	Waist			Basic	Reset Flow				
RIRI.G	Azumi.S	未確定			Azumi.S	makiho				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg	Shape up waist	jump to burn			Body Balance	Waist				
RIRI.G	natsuki.s	RIRI.G			meiko	未確定				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist	Body Balance	Hip & Leg			Shape up waist	jump to burn				
未確定	natsuki.s	RIRI.G			meiko	RIRI.G				

■ : 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、翌年の予約可能回数が1回に制限されます。