


pilatesK 渋谷店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/13 更新
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
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	
Waist 🌿		Shape up waist	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Hip Punch	Waist 🌿	Body Balance	
未確定		RIRI.G	Azumi.S	Miku.I	Ayumi.S	未確定	kanako.t	
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	
Advance		Basic 🌿	Power up Control	Back & Arm 🌿	Reset Flow	Advance	Back & Arm 🌿	
makiho		Azumi.S	makiho	Miku.I	Ayumi.S	makiho	kanako.t	
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	
Waist 🌿		jump to burn	Hip Punch	Waist 🌿	Pilates Workout	Basic 🌿	jump to burn	
未確定		RIRI.G	makiho	未確定	makiho	Azumi.S	RIRI.G	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Pilates Cardio						Back & Arm 🌿	Waist 🌿	
makiho						makiho	未確定	
	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30		
						Body Balance		
						Sena.K		
						18:00 ~ 19:00		
						Pilates Cardio		
						Sena.K		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	
		Back & Spine	jump to burn	Shape up waist	Power up Control			
		Mao	RIRI.G	RIRI.G	makiho			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Waist 🌿	Release&Strength	Basic 🌿	Waist 🌿	close		
		未確定	RIRI.G	Azumi.S	未確定			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Body Balance	Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿			
		Mao	未確定	RIRI.G	Azumi.S			

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.I	RIRI.G
	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。

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		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	
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	
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	
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	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
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		
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。