

pilatesK 渋谷店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/12 更新

| 04/01 | 04/02 | 04/03 | 04/04 | 04/05 | 04/06 | 04/07 | 04/08 | | |
|----------------|------------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------|---------------|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | | |
| 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | |
| jump to burn | Release&Strength | Waist | Animal Stretch | Back&Spine | | Shape up waist | Pre Basic | | |
| makiho | RIRI.G | Seina.t | Mirai.B | makiho | | RIRI.G | makiho | | |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:00 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | | |
| Reset Flow | Waist | Hip & Leg | Waist | Basic | | Basic | Waist | | |
| makiho | Seina.t | Azumi.S | Seina.t | Azumi.S | | Azumi.S | Seina.t | | |
| 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 | Pilates Barre | Pilates Workout | Reset Flow | | Hip & Leg | Back & Arm | | |
| Seina.t | Azumi.S | RIRI.G | makiho | makiho | | Azumi.S | makiho | | |
| close | close | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | close | close | close | |
| | | | Reset Flow | Hip & Leg | | | | | |
| | | | Mirai.B | Azumi.S | | | | | |
| | | | 16:30 ~ 17:30 | | | | | | |
| Waist | | | | | | | | | |
| Seina.t | | | | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | | | | | | | | | |
| Hip Punch | | | | | | | | | |
| makiho | | | | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close | close | 18:00 ~ 19:00 | | | | 18:00 ~ 19:00 |
| Animal Stretch | Waist | jump to burn | | | Hip Punch | | | | Hip & Leg |
| Mirai.B | Seina.t | RIRI.G | | | Mirai.B | | | | Azumi.S |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | |
| Waist | Pilates Barre | Basic | close | close | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | |
| Seina.t | RIRI.G | Azumi.S | | | Waist | jump to burn | | | |
| | | | | | Seina.t | RIRI.G | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | |
| Hip Punch | Hip & Leg | Waist | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | |
| Mirai.B | Azumi.S | Seina.t | | | Reset Flow | Basic | | | |
| | | | | | Mirai.B | Azumi.S | | | |

pilatesK 渋谷店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

| 04/09 | 04/10 | 04/11 | 04/12 | 04/13 | 04/14 | 04/15 | 04/16 | |
|------------------|------------------------|---------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------|-------|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | |
| 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | |
| Waist | jump to burn | Waist | Hip & Leg | | Basic | Back & Arm | Waist | |
| Seina.t | RIRI.G | Seina.t | Azumi.S | | Azumi.S | Seina.t | Seina.t | |
| 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 | |
| Pilates Barre | Stretch & Conditioning | Pilates Barre | Shape up waist | | Release&Strength | Pilates Workout | Basic | |
| RIRI.G | RIRI.G | Mirai.B | RIRI.G | | RIRI.G | makiho | Azumi.S | |
| 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 | |
| Release&Strength | Hip Punch | Hip & Leg | Basic | | Waist | Shape up waist | Back & Arm | |
| RIRI.G | makiho | Azumi.S | Azumi.S | | Seina.t | RIRI.G | Seina.t | |
| close | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | close | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | close |
| | | Waist | Release&Strength | | | Hip & Leg | Reset Flow | |
| | | Seina.t | RIRI.G | | | Azumi.S | makiho | |
| | | 16:30 ~ 17:30 | | 16:30 ~ 17:30 | | 16:30 ~ 17:30 | | |
| Basic | | Pilates Barre | Waist | | | | | |
| Azumi.S | | RIRI.G | Seina.t | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | | | | | | |
| Animal Stretch | | | | | | | | |
| Mirai.B | | | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close | close | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | |
| Pilates Workout | Basic | | | Release&Strength | | | | |
| Mirai.B | Azumi.S | | | RIRI.G | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | |
| Waist | Hip & Leg | close | close | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | |
| Seina.t | Azumi.S | | | Pilates Barre | | | | |
| | | | | RIRI.G | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | |
| Reset Flow | Waist | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | |
| Mirai.B | Seina.t | | | | | Hip & Leg | | |
| | | | | | | Azumi.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週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。

pilatesK 渋谷店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/12 更新

| 04/17 | 04/18 | 04/19 | 04/20 | 04/21 | 04/22 | 04/23 | 04/24 |
|---|---|---------------------------------------|--|---|---|---|---------------------------------------|
| 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 |
| Animal Stretch Mirai.B | Pre Basic makiho | Pilates Barre RIRI.G | Hip Punch Mirai.B | Pilates Workout Mirai.B | Basic Azumi.S | Shape up waist Mirai.B | jump to burn RIRI.G |
| 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 |
| Hip & Leg Azumi.S | Waist Seina.t | Basic Azumi.S | Shape up waist RIRI.G | Reset Flow makiho | Animal Stretch Mirai.B | Pilates Barre Mirai.B | Back & Arm Seina.t |
| 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 |
| Basic Azumi.S | Pilates Barre RIRI.G | jump to burn RIRI.G | Animal Stretch Mirai.B | jump to burn Mirai.B | Stretch & Conditioning Mirai.B | Basic Azumi.S | Release&Strength RIRI.G |
| close | 15:00 ~ 16:00 Pilates Workout makiho | 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Azumi.S | close | close | close | close | close |
| | 16:30 ~ 17:30 Back & Arm Seina.t | | | | | | |
| | 18:00 ~ 19:00 Release&Strength RIRI.G | | | | | | |
| | 18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mirai.B | | | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 Back & Spine makiho | close | close | 18:00 ~ 19:00 Pilates Barre RIRI.G | 18:00 ~ 19:00 Back & Spine makiho | 18:00 ~ 19:00 jump to burn makiho | 18:00 ~ 19:00 Reset Flow Sena.K | 18:00 ~ 19:00 Hip Punch Mirai.B |
| 21:00 ~ 22:00 Hip Punch makiho | | | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Seina.t | 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Azumi.S | 19:30 ~ 20:30 Release&Strength RIRI.G | 19:30 ~ 20:30 Hip Punch makiho | 19:30 ~ 20:30 Reset Flow makiho |
| | | | 21:00 ~ 22:00 Waist Seina.t | 21:00 ~ 22:00 Basic Azumi.S | 21:00 ~ 22:00 Back & Spine makiho | 21:00 ~ 22:00 jump to burn Sena.K | 21:00 ~ 22:00 Basic Mirai.B |
| | | | | | | | |

pilatesK 渋谷店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

| 04/25 | 04/26 | 04/27 | 04/28 | 04/29 | 04/30 |
|--|---------------------------|--|---|---|--|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| 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 Rio.Y | jump to burn makiho | Pilates Workout Mirai.B | Back & Arm Seina.t | Pilates Barre RIRI.G | Reset Flow Mirai.B |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 |
| Back & Spine makiho | Waist Seina.t | Back & Arm Seina.t | jump to burn RIRI.G | Back & Spine makiho | Basic Azumi.S |
| 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |
| Release&Strength RIRI.G | Pilates Workout makiho | Waist Seina.t | Pilates Barre Mirai.B | Basic Azumi.S | Hip Punch Mirai.B |
| 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | close | close | 15:00 ~ 16:00 Shape up waist RIRI.G | close |
| Reset Flow makiho | Back & Arm Seina.t | | | 16:30 ~ 17:30 Pre Basic makiho | |
| 16:30 ~ 17:30 Shape up waist RIRI.G | | | | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Azumi.S | |
| 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Rio.Y | | | | | |
| close | close | 18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Mirai.B | 18:00 ~ 19:00 Release&Strength RIRI.G | close | 18:00 ~ 19:00 jump to burn RIRI.G |
| | | 19:30 ~ 20:30 Hip Punch Kurumi | 19:30 ~ 20:30 Waist Seina.t | | 19:30 ~ 20:30 Back & Spine makiho |
| | | 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kurumi | 21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mirai.B | | 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre 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。