

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
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
Reset Flow	Pilates Workout	Hip Punch	Reset Flow	Back & Arm		Body Balance	Basic
makiho	makiho	RIRI.G	makiho	Seina.t		makiho	RIRI.G
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
Basic	Back & Arm	Pre Basic	Hip Punch	Reset Flow		Basic	Waist
Azumi.S	Seina.t	makiho	RIRI.G	makiho		RIRI.G	Rena.J
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	Waist	Release&Strength	Pilates Cardio	Beauty Conditioning		Reset Flow	jump to burn
makiho	Rena.J	RIRI.G	Kalia	Seina.t		makiho	RIRI.G
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
			Back & Spine	Hip & Leg			
			makiho	makiho			
			16:30 ~ 17:30				
			Body Balance				
			Kalia				
			18:00 ~ 19:00				
			Basic				
			RIRI.G				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Hip & Leg	Beauty Conditioning			Back & Spine	Pilates Workout	
Rena.J	Azumi.S	Seina.t			Yoko.y	Mirai.B	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Beauty Conditioning	Waist					
Azumi.S	Seina.t	Rena.J					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Waist	Back & Arm			Pre Basic	Waist	
Azumi.S	Rena.J	Seina.t			Yoko.y	Sakura.K	

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Release&Strength	Pre Basic	Pilates Workout	Basic	Hip & Leg	Waist	jump to burn	Waist
RIRI.G	Aino.H	Miharu.K	RIRI.G	Sakura.K	Rena.J	Azumi.S	Rena.J
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
Reset Flow	Hip Punch	Basic	Body Balance	Beauty Conditioning	jump to burn	Waist	Hip & Leg
makiho	RIRI.G	Azumi.S	Kalia	Seina.t	Azumi.S	Rena.J	RIRI.G
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
Hip Punch	Pilates Cardio	Waist	Hip Punch	Waist	Hip & Leg	Basic	jump to burn
RIRI.G	Aino.H	Rena.J	RIRI.G	Rena.J	Azumi.S	Azumi.S	RIRI.G
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close
		Reset Flow	Pilates Cardio				
		Miharu.K	Kalia				
		16:30 ~ 17:30					
			jump to burn				
			Azumi.S				
			18:00 ~ 19:00				
			Hip & Leg				
			Sakura.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Release&Strength			Pilates Cardio	Hip & Leg	Back & Arm	Beauty Conditioning
AKIHO.B	RIRI.G			makiho	Sakura.K	Seina.t	Seina.t
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Hip & Leg			Hip & Leg	Basic	Hip Punch	Waist
Rena.J	Sakura.K			Azumi.S	RIRI.G	RIRI.G	Rena.J
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance	Waist			Basic	Hip Punch	Release&Strength	Back & Arm
AKIHO.B	Sakura.K			RIRI.G	RIRI.G	RIRI.G	Seina.t

🟢：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/22 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
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
Release&Strength	Basic	Hip Punch	Back & Arm	Basic	Reset Flow	Back & Arm	Hip Punch
RIRI.G	Azumi.S	RIRI.G	Seina.t	Azumi.S	makiho	Seina.t	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
Waist	Hip & Leg	jump to burn	Reset Flow	Waist	Beauty Conditioning	Waist	jump to burn
Rena.J	Sakura.K	Azumi.S	makiho	Seina.t	Seina.t	Sakura.K	Azumi.S
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 Punch	Beauty Conditioning	Release&Strength	Beauty Conditioning	Back & Arm	Back & Spine	Beauty Conditioning	Release&Strength
RIRI.G	Seina.t	RIRI.G	Seina.t	Seina.t	makiho	Seina.t	RIRI.G
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	jump to burn	Basic	Hip & Leg				
	Azumi.S	Azumi.S	Sakura.K				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
Waist	Pilates Cardio						
Rena.J	makiho						
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm			Waist	Hip Punch	Basic	Hip & Leg	
Seina.t			Sakura.K	RIRI.G	Azumi.S	Sakura.K	
19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Beauty Conditioning				jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg	Basic
Seina.t				Azumi.S	Seina.t	Sakura.K	Azumi.S
21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg				Hip & Leg	Basic	jump to burn	Waist
Sakura.K				Sakura.K	RIRI.G	Azumi.S	Sakura.K

pilatesK 渋谷店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31				
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				
Release&Strength	Pilates Workout	Hip & Leg	Waist	Beauty Conditioning	Hip Punch	Release&Strength				
RIRI.G	Riri	Sakura.K	Sakura.K	Seina.t	RIRI.G	RIRI.G				
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				
Back & Spine	Release&Strength	Waist	Reset Flow	Hip & Leg	Back & Arm	Beauty Conditioning				
makiho	RIRI.G	Sakura.K	makiho	Sakura.K	Seina.t	Seina.t				
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 Punch	Reset Flow	Release&Strength	Hip & Leg	Back & Arm	jump to burn	Hip Punch				
RIRI.G	Riri	RIRI.G	Sakura.K	Seina.t	RIRI.G	RIRI.G				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close				
Basic	Hip Punch									
Azumi.S	RIRI.G									
16:30 ~ 17:30	close									
jump to burn										
Azumi.S										
18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	close				
Waist							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Sakura.K							Hip Punch	Pilates Workout	Basic	Waist
close	close	RIRI.G	makiho	Azumi.S	Sakura.K	makiho				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		jump to burn	Hip & Leg	Hip Punch	Back & Arm	Basic				
		Minami.S	natsumi.k	RIRI.G	Seina.t	Azumi.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Body Balance	Waist	Release&Strength	Hip & Leg	jump to burn						
Minami.S	natsumi.k	RIRI.G	Sakura.K	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。