

pilatesK 渋谷店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/15 更新				
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30	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					
Release&Strength	Pilates Workout		Pre Basic 🇯🇵	Body Balance	Waist 🇯🇵	Pilates Cardio	Hip Punch					
RIRI.G	makiho		Seina.t	YUKA.I	Rena.j	makiho	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	Pre Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Pilates Cardio	Reset Flow	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵					
makiho	Seina.t		Rena.j	YUKA.I	makiho	Seina.t	Sakura.K					
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 🇯🇵	Body Balance		Beauty Conditioning 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Hip Punch	Beauty Conditioning 🇯🇵					
Azumi.S	makiho		Seina.t	Rena.j	Rena.j	RIRI.G	Seina.t					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00					
Hip Punch	jump to burn						Basic 🇯🇵					
RIRI.G	Azumi.S						Azumi.S					
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30					
Reset Flow							jump to burn					
makiho							RIRI.G					
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00					
Hip & Leg 🇯🇵							Waist 🇯🇵					
Azumi.S							Sakura.K					
close							close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
								Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	
								Azumi.S	Seina.t	Azumi.S	Rena.j	
								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
								Hip & Leg 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Spine	Pilates Workout	
								Sakura.K	Seina.t	makiho	Akane	
								21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
								Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	jump to burn	Body Balance	
Sakura.K							Sakura.K	Azumi.S	Akane			

pilatesK 渋谷店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール							
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16		
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	10:30 ~ 11:30		
Back & Spine	Pilates Workout	Hip & Leg 🌿	jump to burn	Hip Punch	Body Balance	Waist 🌿	Back & Arm 🌿		
makiho	Akane	Sakura.K	RIRI.G	RIRI.G	Yuuki	Rena.j	Rena.j		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Release&Strength	Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Spine	jump to burn	Pilates Cardio		
Sakura.K	Rena.j	RIRI.G	Azumi.S	Sakura.K	Yuuki	Azumi.S	makiho		
14:30 ~ 15:30	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		
jump to burn	Body Balance	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Waist 🌿		
Azumi.S	Akane	Azumi.S	Sakura.K	RIRI.G	Rena.j	Seina.t	Rena.j		
16:30 ~ 17:30	close	15:00 ~ 16:00	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Hip & Leg 🌿		Waist 🌿				Back & Arm 🌿	Reset Flow		
Sakura.K		Sakura.K				Rena.j	makiho		
close		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	close	close	
		Hip Punch				Basic 🌿			
		RIRI.G				Azumi.S			
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			
		jump to burn				Beauty Conditioning 🌿			
		Azumi.S				Seina.t			
18:00 ~ 19:00		close				close	close	close	close
Pre Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿					
Seina.t	Seina.t		Rena.j	Sakura.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pilates Cardio	Back & Arm 🌿		Reset Flow	Waist 🌿					
makiho	Rena.j		makiho	Sakura.K					
21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	close	close			
Hip Punch							21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
RIRI.G			Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿				
			Seina.t	Seina.t	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		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/15 更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
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	
Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Waist 🌱	Release&Strength	jump to burn	Pre Basic 🌱	
Seina.t	Azumi.S	Azumi.S	Sena.K	Rena.j	RIRI.G	Azumi.S	Seina.t	
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	
Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Body Balance	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
makiho	Rena.j	Rena.j	Sena.K	Seina.t	Seina.t	Sakura.K	Sakura.K	
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	
Pre Basic 🌱	jump to burn	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
Seina.t	Azumi.S	Seina.t	Rena.j	makiho	Sakura.K	Azumi.S	Seina.t	
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	
					Hip Punch	Hip & Leg 🌱		
					RIRI.G	Sakura.K		
					16:30 ~ 17:30			
					Beauty Conditioning 🌱			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Seina.t		close	
					18:00 ~ 19:00			
					Hip & Leg 🌱			
					Sakura.K			
Release&Strength	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	close		18:00 ~ 19:00	
RIRI.G	RIRI.G	Sakura.K	RIRI.G	Azumi.S			Hip Punch	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			RIRI.G	
Hip Punch	Waist 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Back & Spine			19:30 ~ 20:30	
RIRI.G	Rena.j	RIRI.G	RIRI.G	makiho			jump to burn	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			RIRI.G	
Hip & Leg 🌱	Hip Punch	Waist 🌱	Reset Flow	jump to burn			21:00 ~ 22:00	
Sakura.K	RIRI.G	Sakura.K	makiho	Azumi.S			Waist 🌱	
							Sakura.K	

pilatesK 渋谷店		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール					
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
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	
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Hip Punch	Waist 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	
Rena.j	Sakura.K	Rena.j	RIRI.G	Sakura.K	RIRI.G	Sakura.K	
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	
Beauty Conditioning 🌱	Hip Punch	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	jump to burn	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
Seina.t	RIRI.G	Sakura.K	RIRI.G	Azumi.S	Azumi.S	Rena.j	
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	
jump to burn	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip Punch	Waist 🌱	
Azumi.S	Azumi.S	Sakura.K	Sakura.K	Seina.t	RIRI.G	Sakura.K	
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	
				Hip & Leg 🌱	jump to burn		
				Sakura.K	Azumi.S		
				16:30 ~ 17:30			
				Basic 🌱			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Azumi.S		close	
				18:00 ~ 19:00			
				Back & Arm 🌱			
				Seina.t			
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	close		18:00 ~ 19:00	
Rena.j	Rena.j	Azumi.S	Rena.j			Pre Basic 🌱	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			Seina.t	
Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Body Balance			19:30 ~ 20:30	
Seina.t	Seina.t	Rena.j	Akane			Hip Punch	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			RIRI.G	
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout			21:00 ~ 22:00	
Azumi.S	Rena.j	Azumi.S	Akane			Beauty Conditioning 🌱	
						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時間前迄を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。