

pilatesK 渋谷店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2024/07/19 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
		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
Pre Basic							
Seina.t							
19:30 ~ 20:30							
Pilates Cardio							
makiho							
21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	close	close	
Hip Punch							Pre Basic
RIRI.G			Seina.t	Seina.t	Seina.t		

・休館可能レッスン
 ・クラスの個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時間前までにお申し込みしております。
 ・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		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/13 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				
					Seina.t				
					18:00 ~ 19:00				
Release&Strength	Basic	Hip&Leg	Hip Punch	Basic				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					
								Azumi.S					
								18:00 ~ 19:00					
Back&Arm													
Seina.t													
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00			
Waist		Back&Arm		jump to burn		Back&Arm				Pre Basic			
Rena.j		Rena.j		Azumi.S		Rena.j				Seina.t			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			
Pre Basic		Beauty Conditioning		Waist		Body Balance				Hip Punch			
Seina.t		Seina.t		Rena.j		Akane				RIRI.G			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Hip&Leg		Waist		Basic		Pilates Workout				Beauty Conditioning			
Azumi.S		Rena.j		Azumi.S		Akane				Seina.t			

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルが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。