

pilatesK 渋谷店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/14 更新		
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08			
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	10:30 ~ 11:30			
Pilates Barre	Power up Control	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿			
RIRI.G	makiho	Rena.j	Amane.m	makiho	Miyu.Y	Miyu.Y	Amane.m			
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			
Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Back & Spine	Pilates Barre	Hip & Leg 🌿	Pilates Workout	Body Balance			
Miyu.Y	Amane.m	Miyu.Y	makiho	RIRI.G	Amane.m	RIRI.G	Seina.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	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Pilates Workout	Back & Spine	Pilates Cardio	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			
RIRI.G	makiho	Mirai.B	Amane.m	Miyu.Y	Miyu.Y	Miyu.Y	Amane.m			
16:30 ~ 17:30	close	15:00 ~ 16:00	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic 🌿		Waist 🌿				Beauty Conditioning 🌿	Shape up waist			
Miyu.Y		Rena.j				Seina.t	Seina.t			
close		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	close			
		Back & Arm 🌿				Style up Pilates				
		Miyu.Y				RIRI.G				
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00				
		Pilates Barre				Body Balance				
		Mirai.B				Seina.t				
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close	
		Back & Arm 🌿				Waist 🌿		Pilates Barre		
		Miyu.Y				Seina.t		RIRI.G		
		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
		Hip & Leg 🌿				Power up Control		Shape up waist		Basic 🌿
		Amane.m				makiho		RIRI.G		Amane.m
		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
		Basic 🌿				Body Balance		Basic 🌿		Pilates Workout
		Miyu.Y				Seina.t		Miyu.Y	RIRI.G	

pilatesK 渋谷店		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール					
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
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
Back&Spine	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿	Pilates Workout	Shape up waist	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Power up Control
makiho	Mirai.B	Amane.m	makiho	Seina.t	Amane.m	Amane.m	makiho
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
Style up Pilates	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Pilates Workout	Back & Arm 🌿	Shape up waist	Basic 🌿
RIRI.G	Seina.t	Miyu.Y	Miyu.Y	RIRI.G	Miyu.Y	Seina.t	Miyu.Y
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 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿	Power up Control	Waist 🌿	Body Balance	Basic 🌿	Back & Spine
makiho	Mirai.B	Amane.m	makiho	Seina.t	Seina.t	Amane.m	makiho
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
					Hip & Leg 🌿	Body Balance	
					Amane.m	Seina.t	
					16:30 ~ 17:30		
					Basic 🌿		
					Miyu.Y		
					18:00 ~ 19:00		
					Shape up waist		
Seina.t	close						
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Hip & Leg 🌿		Pilates Workout					
Amane.m		RIRI.G					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Pilates Barre		Back & Arm 🌿					
RIRI.G	Seina.t	Seina.t	Miyu.Y	RIRI.G	Miyu.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Basic 🌿	Style up Pilates	Shape up waist	Body Balance	Basic 🌿		Pilates Barre	
Amane.m	RIRI.G	RIRI.G	Seina.t	Miyu.Y		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。

pilatesK 渋谷店		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/14 更新							
11/17		11/18		11/19		11/20		11/21		11/22		11/23		11/24	
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	
Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Style up Pilates		Hip & Leg 🌱		Shape up waist		Beauty Conditioning 🌱		Pre Basic 🌱	
Miyu.Y		Amane.m		Amane.m		RIRI.G		Amane.m		Seina.t		Seina.t		makiho	
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	
Pilates Barre		Pilates Cardio		Body Balance		Basic 🌱		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	
RIRI.G		makiho		Seina.t		Amane.m		Miyu.Y		Amane.m		Miyu.Y		Amane.m	
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	
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Pilates Workout		Body Balance		Pre Basic 🌱		Pilates Cardio	
Miyu.Y		Amane.m		Amane.m		Amane.m		makiho		Seina.t		Seina.t		makiho	
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		close	close	close	18:00 ~ 19:00	
					Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Back & Spine						
					Amane.m		Amane.m		makiho						
					16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30								
					Back & Arm 🌱		Basic 🌱								
					Miyu.Y		Miyu.Y								
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Pre Basic 🌱		Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱		close		close		close		Pilates Barre	
Seina.t		Seina.t		Rena.j		Seina.t		close		close		close		RIRI.G	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Pilates Workout		Back & Spine		Shape up waist		Pilates Barre		close		close		close		Hip & Leg 🌱	
RIRI.G		makiho		Seina.t		RIRI.G		close		close		close		Amane.m	
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		21:00 ~ 22:00	
Shape up waist		Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱		Body Balance		close		close		close		Style up Pilates	
Seina.t		Seina.t		Rena.j		Seina.t		close		close		close		RIRI.G	

pilatesK 渋谷店		【 11/25 ~ 11/28 】		スケジュール	
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Body Balance	Back & Spine	Shape up waist	Pilates Barre		
Seina.t	makiho	Seina.t	RIRI. G		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Pilates Barre	Basic 🌱		
Seina.t	Seina.t	RIRI. G	Amane.m		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🌱	Power up Control	Waist 🌱	Style up Pilates		
Amane.m	makiho	Seina.t	RIRI. G		
close	close	close	15:00 ~ 16:00		
			Back & Arm 🌱		
			Miyu.Y		
			16:30 ~ 17:30		
			Hip & Leg 🌱		
			Amane.m		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Back & Arm 🌱		
			Basic 🌱		
			Back & Arm 🌱		
			Miyu.Y		
			Miyu.Y		
			Miyu.Y		
			19:30 ~ 20:30		
Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌱	Style up Pilates	close		
makiho	Seina.t	RIRI. G			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
Miyu.Y	Miyu.Y	Miyu.Y			

🌱 : 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。