

pilates K 久屋大通パーク店				【	07/01 ~		07/08	】	スケジュール		2025/06/14	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08					
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	close	10:30 ~ 11:30					
Body Balance	Waist		Hip & Leg	Shape up waist	Basic		Basic					
Akane	Nanako.K		Akane	Natsume	Monami.O		Madoka.T					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00					
Basic	Basic		Waist	Basic	Waist		jump to burn					
Madoka.T	Yukina.K		Nanako.K	Mami.I	Nanako.K		Akane					
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30						
Waist		Basic	Waist	Basic	Basic	Body Balance						
Akane		Nanako.K	Nanako.K	Nanako.K	Monami.O	Akane						
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
				Release&Strength	Waist							
				Natsume	Nanako.K							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00					
Hip & Leg	Release&Strength	Basic	Release&Strength				Stretch & Conditioning					
Akane	Natsume	Satomi.N	Natsume				Fuka.y					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30					
jump to burn	Basic	Waist	Back & Arm				Basic					
Akane	Madoka.T	Nanako.K	Natsume				Madoka.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Basic				Hip & Leg					
Nanako.K	Natsume	Satomi.N	Madoka.T				Fuka.y					

pilates K 久屋大通パーク店				【	07/09	～	07/16	】	スケジュール		2025/06/14	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16					
水	木	金	土	日	月	火	水					
10:30 ～ 11:30 Basic Madoka.T		10:30 ～ 11:30 Basic Nanako.K	10:30 ～ 11:30 Pilates Workout Rise.H	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Rise.H	10:30 ～ 11:30 Basic Madoka.T	10:30 ～ 11:30 Hip&Leg Akane	10:30 ～ 11:30 Waist Nanako.K					
12:30 ～ 13:30 Hip&Leg Akane		12:00 ～ 13:00 Release&Strength Natsume	12:00 ～ 13:00 Back&Arm Rise.H	12:30 ～ 13:30 Basic Mami.I	12:30 ～ 13:30 Waist Nanako.K	12:00 ～ 13:00 Basic Monami.O	12:30 ～ 13:30 jump to burn Akane					
		13:30 ～ 14:30 Waist Nanako.K	13:30 ～ 14:30 Basic Saki.Y	14:30 ～ 15:30 Back&Arm Rise.H		13:30 ～ 14:30 Pilates Workout Akane						
			15:00 ～ 16:00 Shape up waist Akane	16:30 ～ 17:30 Basic Madoka.T								
			17:30 ～ 18:30 Hip&Leg Akane									
18:00 ～ 19:00 Waist Akane	18:00 ～ 19:00 Hip&Leg Fuka.y	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Natsume			18:00 ～ 19:00 Body Balance Akane	18:00 ～ 19:00 Basic Monami.O	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Akane					
19:30 ～ 20:30 Body Balance Akane	19:30 ～ 20:30 Basic Madoka.T	19:30 ～ 20:30 Back&Arm Natsume			19:30 ～ 20:30 Basic Nanako.K	19:30 ～ 20:30 Waist Nanako.K	19:30 ～ 20:30 Basic Madoka.T					
21:00 ～ 22:00 Basic Yukina.K	21:00 ～ 22:00 Waist Nanako.K	21:00 ～ 22:00 Basic Madoka.T			21:00 ～ 22:00 jump to burn Akane	21:00 ～ 22:00 Basic Nanako.K	21:00 ～ 22:00 Hip&Leg Akane					

・体験可能レッスン
 ・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。

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.T	10:30 ~ 11:30 Waist Yukina.K	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Akane	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Natsume	10:30 ~ 11:30 Waist YURIE.H	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Madoka.T		
	12:00 ~ 13:00 Waist Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Basic Nanako.K	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Natsume	12:00 ~ 13:00 Basic Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning YURIE.H	12:30 ~ 13:30 Basic Nanako.K		
	13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.T	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Natsume	14:30 ~ 15:30 Basic Saki.Y	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Natsume	13:30 ~ 14:30 jump to burn Akane			
		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Natsume	16:30 ~ 17:30 Body Balance Akane	15:00 ~ 16:00 Waist Nanako.K				
		17:30 ~ 18:30 Basic Yukina.K		17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Akane				
	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Fuka.y	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Natsume			18:00 ~ 19:00 Back&Arm Madoka.T	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Natsume		18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.T
	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Fuka.y	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Natsume			19:30 ~ 20:30 Body Balance Akane	19:30 ~ 20:30 Basic Monami.O		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Natsume
	21:00 ~ 22:00 Basic Madoka.T	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Fuka.y			21:00 ~ 22:00 Basic Madoka.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Natsume		21:00 ~ 22:00 Back&Arm Natsume

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Back&Arm Madoka.T	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Akane	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Monami.O	10:30 ~ 11:30 Basic Natsume	10:30 ~ 11:30 Basic Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Waist Nanako.K	
12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.T	12:00 ~ 13:00 Body Balance Akane	12:00 ~ 13:00 Waist Nanako.K	12:30 ~ 13:30 Stretch &Conditioning kanako	12:00 ~ 13:00 Waist Nanako.K	12:30 ~ 13:30 Back &Arm Madoka.T	
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Natsume	13:30 ~ 14:30 Basic Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Hip &Leg Natsume		13:30 ~ 14:30 Body Balance Akane		
	15:00 ~ 16:00 jump to burn Akane	15:30 ~ 16:30 Basic Monami.O				
	17:30 ~ 18:30 Waist Nanako.K					
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Akane			18:00 ~ 19:00 Back&Arm Natsume	18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.T	18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.T	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Natsume
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Natsume			19:30 ~ 20:30 Basic Nanako.K	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Madoka.T	19:30 ~ 20:30 Hip &Leg Natsume	19:30 ~ 20:30 Waist Nanako.K
21:00 ~ 22:00 Body Balance Akane			21:00 ~ 22:00 Waist Nanako.K	21:00 ~ 22:00 jump to burn Akane	21:00 ~ 22:00 Back &Arm Madoka.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance Akane

・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週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時間1時間前まで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。