

pilates K 京都四条烏丸店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2025/07/05 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 Basic Mai.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maiki.N		10:30 ~ 11:30 Waist Manami.H	10:30 ~ 11:30 Basic Maiki.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Ayu	Close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maiki.N
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Maiki.N	12:00 ~ 13:00 Basic Maiki.N		12:00 ~ 13:00 Basic Mai.N	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Ayu	12:30 ~ 13:30 Basic Mai.N		12:00 ~ 13:00 Basic Mai.N
13:30 ~ 14:30 Basic Mai.N	13:30 ~ 14:30 Waist Manami.H		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Manami.H	13:30 ~ 14:30 Basic Mai.N	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Ayu		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayu
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Maiki.N	16:30 ~ 17:30 Basic Mai.N		
				16:30 ~ 17:30 Basic Mai.N			
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Manami.H	18:00 ~ 19:00 Advance Ayu	18:00 ~ 19:00 Waist Manami.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn Ayu	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ayu			18:00 ~ 19:00 Basic Mai.N
19:30 ~ 20:30 Basic Maiki.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Manami.H	19:30 ~ 20:30 Basic Mai.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maiki.N				19:30 ~ 20:30 jump to burn Ayu
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Manami.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Ayu	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Manami.H	21:00 ~ 22:00 Basic Maiki.N				21:00 ~ 22:00 Basic Mai.N

pilates K 京都四条烏丸店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

2025/07/05 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 Mai.N		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Ayu	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Manami.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maiki.N	Close	10:30 ~ 11:30 Basic Maiki.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Ayu
12:00 ~ 13:00 Advance Ayu		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Manami.H	12:00 ~ 13:00 Basic Maiki.N	12:30 ~ 13:30 Waist Ayu		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Ayu	12:00 ~ 13:00 Basic Mai.N
13:30 ~ 14:30 Basic Mai.N		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Ayu	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maiki.N	14:30 ~ 15:30 Basic Maiki.N		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maiki.N	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Ayu
			15:00 ~ 16:00 Basic Mai.N	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Ayu			
			16:30 ~ 17:30 Back & Spine Manami.H				
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Ayu	18:00 ~ 19:00 Body Balance Ayu	18:00 ~ 19:00 Waist Manami.H	18:00 ~ 19:00 Basic Mai.N			18:00 ~ 19:00 Back & Spine Manami.H	18:00 ~ 19:00 Basic Mai.N
19:30 ~ 20:30 Basic Maiki.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maiki.N	19:30 ~ 20:30 Basic Mai.N				19:30 ~ 20:30 Basic Mai.N	19:30 ~ 20:30 Waist Manami.H
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maiki.N	21:00 ~ 22:00 Waist Ayu	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Manami.H				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Manami.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Manami.H

🌱：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。

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 Hip & Leg 🍃 Maiki.N	10:30 ～ 11:30 Basic 🍃 Maiki.N	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Manami.H	Close	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🍃 Ayu	10:30 ～ 11:30 Basic 🍃 Maiki.N	
	12:00 ～ 13:00 Basic 🍃 Maiki.N	12:00 ～ 13:00 jump to burn Ayu	12:30 ～ 13:30 Basic 🍃 Mai.N		12:00 ～ 13:00 Basic 🍃 Mai.N	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio Manami.H	
	13:30 ～ 14:30 Release&Strength Ayu	13:30 ～ 14:30 Basic 🍃 Mai.N	14:30 ～ 15:30 Back & Arm 🍃 Manami.H		13:30 ～ 14:30 Body Balance Ayu	13:30 ～ 14:30 Basic 🍃 Maiki.N	
		15:00 ～ 16:00 Hip & Leg 🍃 Maiki.N	16:30 ～ 17:30 Basic 🍃 Mai.N				
		16:30 ～ 17:30 Basic 🍃 Mai.N					
18:00 ～ 19:00 Hip & Leg 🍃 Maiki.N	18:00 ～ 19:00 Basic 🍃 Mai.N	18:00 ～ 19:00 Advance Ayu			18:00 ～ 19:00 Basic 🍃 Maiki.N	18:00 ～ 19:00 Release&Strength Manami.H	18:00 ～ 19:00 Basic 🍃 Mai.N
19:30 ～ 20:30 Pilates Workout Manami.H	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Ayu				19:30 ～ 20:30 Waist 🍃 Manami.H	19:30 ～ 20:30 Basic 🍃 Mai.N	19:30 ～ 20:30 Back & Spine Manami.H
21:00 ～ 22:00 Back & Spine Manami.H	21:00 ～ 22:00 Basic 🍃 Mai.N				21:00 ～ 22:00 Hip & Leg 🍃 Maiki.N	21:00 ～ 22:00 Waist 🍃 未定	21:00 ～ 22:00 Basic 🍃 Mai.N

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 Hip & Leg 🍃 Maiki.N	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Ayu	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🍃 未定	Close	10:30 ～ 11:30 Basic 🍃 Mai.N	10:30 ～ 11:30 Hip Punch 未定	
12:00 ～ 13:00 Basic 🍃 Mai.N	12:00 ～ 13:00 Hip & Leg 🍃 Maiki.N	12:30 ～ 13:30 Back & Spine Manami.H		12:00 ～ 13:00 Back & Arm 🍃 未定	12:00 ～ 13:00 Waist 🍃 Ayu	
13:30 ～ 14:30 Back & Arm 🍃 未定	13:30 ～ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Ayu	14:30 ～ 15:30 Hip & Leg 🍃 Maiki.N		13:30 ～ 14:30 Basic 🍃 Mai.N	13:30 ～ 14:30 Release&Strength Manami.H	
	15:00 ～ 16:00 Basic 🍃 Mai.N	16:30 ～ 17:30 Hip Punch 未定				
	16:30 ～ 17:30 Back & Arm 🍃 未定					
18:00 ～ 19:00 Pilates Workout Manami.H	18:00 ～ 19:00 Basic 🍃 Mai.N			18:00 ～ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Ayu	18:00 ～ 19:00 Back & Arm 🍃 未定	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre Ayu
19:30 ～ 20:30 Basic 🍃 Mai.N				19:30 ～ 20:30 Hip & Leg 🍃 Maiki.N	19:30 ～ 20:30 Body Balance Ayu	19:30 ～ 20:30 Basic 🍃 Mai.N
21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio Manami.H				21:00 ～ 22:00 Shape up waist Ayu	21:00 ～ 22:00 Hip & Leg 🍃 Maiki.N	21:00 ～ 22:00 Back & Arm 🍃 未定

🍃 : 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。