

pilates K 大津テラス		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/06/12	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 Back & Arm 🍃 Kana.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Natsumi.F	~	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Kana.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Momo.O	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Risa.F	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Momo.O
12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Kana.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Kana.S	~	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Kayan.C	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Risa.F	12:30 ~ 13:30 jump to burn Momo.O		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Risa.F
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Natsumi.F	~	~	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Kana.S	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Momo.O	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Natsumi.F		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Momo.O
~	~	~	~	15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Natsumi.F	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 Momo.O		~
~	~	~	~	~	~		~
~	~	~	~	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Risa.F	~		~
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Kayan.C	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kayan.C	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Kana.S	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Natsumi.F	~	~		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Momo.O
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Risa.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Kayan.C	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Kayan.C	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Natsumi.F	~	~		19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Risa.F
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Kayan.C	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Risa.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Kana.S	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Momo.O	~	~		21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Natsumi.F

pilates K 大津テラス		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/12	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 🍃 Natsumi.F	~	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Risa.F	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kayan.C	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Kana.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 未定	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kayan.C
12:30 ~ 13:30 Shape up waist Momo.O	~	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Natsumi.F	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Kana.S	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Natsumi.F		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kayan.C	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Kayan.C
~	~	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kayan.C	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Natsumi.F	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Kana.S		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kayan.C	~
~	~	~	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🍃 Kayan.C	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Natsumi.F		~	~
~	~	~	~	~		~	~
~	~	~	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Kana.S	~		~	~
18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Momo.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Kana.S	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Natsumi.F	~	~		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Momo.O	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Risa.F
19:30 ~ 20:30 Release&Strength Momo.O	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Risa.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Kayan.C	~	~		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kayan.C	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Kana.S
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Risa.F	21:00 ~ 22:00 jump to burn Momo.O	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kayan.C	~	~		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Momo.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 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。

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 🍃 未定	10:30 ～ 11:30 jump to burn Kayan.C	10:30 ～ 11:30 Hip & Leg 🍃 未定	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🍃 Risa.F	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🍃 Kana.S	～
～	12:00 ～ 13:00 Back & Arm 🍃 Kana.S	12:00 ～ 13:00 Basic 🍃 Natsumi.F	12:30 ～ 13:30 Shape up waist Momo.O		12:00 ～ 13:00 Hip & Leg 🍃 未定	12:30 ～ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kayan.C	～
～	13:30 ～ 14:30 Basic 🍃 Kana.S	13:30 ～ 14:30 Release&Strength Kayan.C	14:30 ～ 15:30 Basic 🍃 Natsumi.F		13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Momo.O	～	～
～	～	15:00 ～ 16:00 Basic 🍃 Natsumi.F	16:30 ～ 17:30 Pilates Barre Kayan.C		～	～	～
～	～	～	～		～	～	～
～	～	17:30 ～ 18:30 Hip & Leg 🍃 未定	～		～	～	～
18:00 ～ 19:00 Back & Arm 🍃 Kana.S	18:00 ～ 19:00 Basic 🍃 Natsumi.F	～	～		18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Kayan.C	18:00 ～ 19:00 Basic 🍃 Natsumi.F	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Momo.O
19:30 ～ 20:30 Basic 🍃 Natsumi.F	19:30 ～ 20:30 Hip & Leg 🍃 未定	～	～		19:30 ～ 20:30 Waist 🍃 Kana.S	19:30 ～ 20:30 jump to burn Momo.O	19:30 ～ 20:30 Release&Strength Momo.O
21:00 ～ 22:00 Waist 🍃 Kana.S	21:00 ～ 22:00 Basic 🍃 Natsumi.F	～	～		21:00 ～ 22:00 Back & Arm 🍃 Kana.S	21:00 ～ 22:00 Hip & Leg 🍃 未定	21:00 ～ 22:00 Basic 🍃 Natsumi.F

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 Pilates Cardio Kayan.C	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Momo.O	10:30 ～ 11:30 Basic 🍃 Natsumi.F	close	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🍃 Kana.S	10:30 ～ 11:30 Hip & Leg 🍃 未定	～
12:00 ～ 13:00 Hip & Leg 🍃 未定	12:00 ～ 13:00 Back & Arm 🍃 Kana.S	12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio Kayan.C		12:00 ～ 13:00 jump to burn Kana.S	12:30 ～ 13:30 Waist 🍃 Kana.S	～
13:30 ～ 14:30 Release&Strength Kayan.C	13:30 ～ 14:30 Basic 🍃 Natsumi.F	14:30 ～ 15:30 Back & Arm 🍃 Kana.S		13:30 ～ 14:30 Basic 🍃 Natsumi.F	～	～
～	15:00 ～ 16:00 Pilates Barre Momo.O	16:30 ～ 17:30 Waist 🍃 Kana.S		～	～	～
～	～	～		～	～	～
～	17:30 ～ 18:30 jump to burn Kana.S	～		～	～	～
18:00 ～ 19:00 jump to burn Momo.O	～	～		18:00 ～ 19:00 Shape up waist Momo.O	18:00 ～ 19:00 Basic 🍃 Natsumi.F	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre Kayan.C
19:30 ～ 20:30 Waist 🍃 Kana.S	～	～		19:30 ～ 20:30 Hip & Leg 🍃 未定	19:30 ～ 20:30 Back & Arm 🍃 Kana.S	19:30 ～ 20:30 Hip & Leg 🍃 未定
21:00 ～ 22:00 Back & Arm 🍃 Kana.S	～	～		21:00 ～ 22:00 Release&Strength Momo.O	21:00 ～ 22:00 Waist 🍃 Kana.S	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio Kayan.C

🍃 : 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。