

pilates K 久屋大通パ-ク店			【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/14 更新								
08/01		08/02		08/03		08/04		08/05		08/06		08/07		08/08	
金		土		日		月		火		水		木		金	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30	
Shape up waist		Basic 🍷		Release&Strength				Body Balance		jump to burn				Waist 🍷	
Natsume		Nanako.K		Natsume				Akane		Akane				Nanako.K	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Basic 🍷		Hip & Leg 🍷		Shape up waist				Hip & Leg 🍷		Waist 🍷				Back & Arm 🍷	
Madoka.T		Natsume		Natsume				Akane		Akane				Natsume	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30						13:30 ~ 14:30	
jump to burn		Waist 🍷		Basic 🍷				Basic 🍷						Basic 🍷	
Akane		Nanako.K		Madoka.T				Madoka.T						Madoka.T	
		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30											
		Shape up waist		Hip & Leg 🍷											
		Natsume		Natsume											
						Basic 🍷									
		Nanako.K						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		Pilates Workout		Waist 🍷		Basic 🍷		Shape up waist	
Akane						Nanako.K		Nanako.K		Natsume					
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Basic 🍷						Basic 🍷		Shape up waist		Pilates Workout		Hip & Leg 🍷			
Madoka.T						Nanako.K		Akane		Akane		Natsume		Natsume	
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🍷						Waist 🍷		Basic 🍷		Release&Strength		Basic 🍷			
Akane						Nanako.K		Madoka.T		Natsume		Madoka.T			

pilates K 久屋大通パーク店			【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/14 更新								
08/09		08/10		08/11		08/12		08/13		08/14		08/15		08/16	
土		日		月		火		水		木		金		土	
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	
Hip & Leg 🍷		Basic 🍷		Waist 🍷		Back & Arm 🍷		Waist 🍷				Hip & Leg 🍷		Basic 🍷	
Natsume		Nanako.K		Nanako.K		Saki.N		Nanako.K				Natsume		Madoka.T	
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	
Basic 🍷		Waist 🍷		Back & Arm 🍷		Shape up waist		Basic 🍷				Basic 🍷		Pilates Workout	
Madoka.T		Nanako.K		未定		Natsume		Kanami.O				Madoka.T		Akane	
13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30						13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Release&Strength		Back & Arm 🍷		Pilates Workout		Release&Strength						Shape up waist		jump to burn	
Natsume		未定		Akane		Natsume				Natsume		Akane			
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00										15:00 ~ 16:00	
Basic 🍷		Shape up waist		Body Balance				Hip & Leg 🍷							
Madoka.T		Natsume		Akane				Akane							
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30			
Back & Arm 🍷				Basic 🍷								Basic 🍷			
未定				Nanako.K								Madoka.T			
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
						Basic 🍷		Release&Strength		Back & Arm 🍷		Waist 🍷			
						Nanako.K		Natsume		Momoka.S		Nanako.K			
						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
				Pilates Workout		Basic 🍷		Shape up waist		Basic 🍷					
				未定		Madoka.T		Natsume		Madoka.T					
				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
				Back & Arm 🍷		Hip & Leg 🍷		Basic 🍷		Back & Arm 🍷					
				未定		Natsume		Madoka.T		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。

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 未定	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Akane	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Madoka.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance Akane		10:30 ~ 11:30 jump to burn Akane	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 未定	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Madoka.T	
12:30 ~ 13:30 Body Balance Akane	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 未定	12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Nanako.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Madoka.T		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Akane	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Madoka.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 未定	
14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Akane		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Nanako.K			13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Natsume	14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 Madoka.T	
16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Madoka.T							15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 Madoka.T	16:30 ~ 17:30 Waist 🌿 Nanako.K
							18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Natsume
	19:30 ~ 20:30 jump to burn Akane	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 未定	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Nanako.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Akane	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Nanako.K			
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Natsume	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Natsume	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Madoka.T			

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 未定	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Natsume		10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Akane	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Natsume	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Nanako.K
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Natsume	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Nanako.K	12:30 ~ 13:30 jump to burn Akane		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 未定	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Madoka.T
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 未定			13:30 ~ 14:30 jump to burn Akane	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Madoka.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 Natsume
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Natsume	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Natsume
					17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Madoka.T	
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Natsume	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 未定	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Akane	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Akane		
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Nanako.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Akane	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Madoka.T	19:30 ~ 20:30 Body Balance Akane	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Madoka.T		
21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Akane	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 未定	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Madoka.T	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Nanako.K		

🍃 : 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。