

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 Body Balance Akane	10:30 ~ 11:30 Waist 🍷 Nanako.K		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍷 Akane	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Natsume	10:30 ~ 11:30 Basic 🍷 Monami.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍷 Madoka.T	
12:00 ~ 13:00 Basic 🍷 Madoka.T	12:30 ~ 13:30 Basic 🍷 Yukina.K		12:00 ~ 13:00 Waist 🍷 Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Basic 🍷 Mami.I	12:30 ~ 13:30 Waist 🍷 Mei		12:00 ~ 13:00 jump to burn Akane	
13:30 ~ 14:30 Waist 🍷 Akane			13:30 ~ 14:30 Basic 🍷 Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍷 Natsume	14:30 ~ 15:30 Body Balance Mei		13:30 ~ 14:30 Body Balance Akane	
					15:00 ~ 16:00 Release&Strength Natsume		16:30 ~ 17:30 jump to burn Mei	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍷 Akane	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Natsume	18:00 ~ 19:00 Basic 🍷 Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Natsume				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍷 Fuka.y	
19:30 ~ 20:30 jump to burn Akane	19:30 ~ 20:30 Basic 🍷 Madoka.T	19:30 ~ 20:30 Waist 🍷 Nanako.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍷 Natsume				19:30 ~ 20:30 Basic 🍷 Madoka.T	
21:00 ~ 22:00 Basic 🍷 Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍷 Natsume	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍷 Satomi.N	21:00 ~ 22:00 Basic 🍷 Madoka.T				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍷 Fuka.y	

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。

pilates K 久屋大通^ハ〜^ク店
【
07/17
〜
07/24
】
スケジュール

2025/07/04
更新

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 Basic👉 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 Waist👉 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 Hip & Leg👉 Akane	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg👉 Natsume	
	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 Back & Arm👉 Monami.O	
	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	
						18:00 ~ 19:00 Basic👉 Madoka.T	18:00 ~ 19:00 Basic👉 Madoka.T
						19:30 ~ 20:30 Release&Strength Natsume	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Natsume
						21:00 ~ 22:00 Back & Arm👉 Natsume	21:00 ~ 22:00 Back & Arm👉 Natsume

pilates K 久屋大通^ハ〜^ク店
【
07/25
〜
07/31
】
スケジュール

2025/07/04
更新

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👉 Natsume	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	12:30 ~ 13:30 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	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg👉 Natsume		13:30 ~ 14:30 Body Balance Akane		
	15:00 ~ 16:00 jump to burn Akane	16:30 ~ 17:30 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	
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Natsume			19:30 ~ 20:30 Basic👉 Nanako.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg👉 Akane	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg👉 Natsume	
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👉 Natsume	
						18:00 ~ 19:00 Release&Strength Natsume
						19:30 ~ 20:30 Waist👉 Nanako.K
						21:00 ~ 22:00 Body Balance Akane

👉：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。