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

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

👉：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週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 京都四条烏丸店 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/12 更新

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

pilates K 京都四条烏丸店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/12 更新

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

👉: 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。