

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Natsumi.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kayan.C		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Natsumi.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kayan.C	10:30 ~ 11:30 Leg Lines momo.O	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Risa.F	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Natsumi.F		12:00 ~ 13:00 Leg Lines momo.O	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 Kayan.C	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Risa.F	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Natsumi.F			13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Natsumi.F	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Risa.F	14:30 ~ 15:30 Shape up waist momo.O	
					15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Risa.F	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 Risa.F	
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 Risa.F		
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kayan.C	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 momo.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Natsumi.F	18:00 ~ 19:00 jump to burn momo.O			
	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Risa.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Natsumi.F	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Risa.F	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Risa.F			
	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kayan.C	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 momo.O	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Risa.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Risa.F			

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Risa.F	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Natsumi.F		10:30 ~ 11:30 Shape up waist momo.O	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Natsumi.F	10:30 ~ 11:30 jump to burn momo.O	close	10:30 ~ 11:30 Leg Lines momo.O
12:00 ~ 13:00 Shape up waist momo.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Risa.F		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kayan.C	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kayan.C	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 momo.O		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Natsumi.F
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Risa.F			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre momo.O	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Kayan.C	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Risa.F		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 momo.O
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🍃 Natsumi.F	15:30 ~ 16:30 Basic 🍃 Risa.F		
				17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Natsumi.F			
18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Kayan.C	18:00 ~ 19:00 Shape up waist momo.O	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Kayan.C	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Natsumi.F				18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Natsumi.F
19:30 ~ 20:30 Leg Lines momo.O	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Kayan.C	19:30 ~ 20:30 Shape up waist momo.O	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kayan.C				19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Natsumi.F
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kayan.C	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kayan.C	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kayan.C	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Natsumi.F				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。

pilates K 大津テラス

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/14 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kayan.C		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Kayan.C	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Natsumi.F	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Natsumi.F	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Risa.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Risa.F
12:30 ~ 13:30 Leg Lines momo.O		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 Kayan.C	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Risa.F	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Natsumi.F		12:00 ~ 13:00 jump to burn momo.O	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 momo.O
		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Risa.F	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kayan.C	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Kayan.C		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Risa.F	
			15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 Risa.F	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Kayan.C		15:00 ~ 16:00 Leg Lines momo.O	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Natsumi.F			17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Natsumi.F	
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Kayan.C	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Risa.F	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Natsumi.F					18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Natsumi.F
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Risa.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Kayan.C	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Risa.F					19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kayan.C
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Risa.F	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Risa.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Natsumi.F					21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Natsumi.F

pilates K 大津テラス

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

2025/08/14 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 jump to burn momo.O	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Natsumi.F	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Risa.F	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Natsumi.F
	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Natsumi.F	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Natsumi.F	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Risa.F		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Risa.F
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength momo.O	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Risa.F	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Natsumi.F		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Natsumi.F
		15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Natsumi.F	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 Natsumi.F		
		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Risa.F			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Natsumi.F	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Risa.F				18:00 ~ 19:00 Leg Lines momo.O
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Natsumi.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Natsumi.F				19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Risa.F
21:00 ~ 22:00 Leg Lines momo.O	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Risa.F				21:00 ~ 22:00 Release&Strength momo.O

🍃 : 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。