

pilates K 大津テラス

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2025/7/15

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<br>Waist 🌿<br>Momo.O        | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Kayan.C   | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Risa.F       | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Risa.F   | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Momo.O  | ~                                                    | close |
| 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 🌿<br>Kayan.C  | 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>Kayan.C | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Cardio<br>Kayan.C   |       | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Momo.O | 12:30 ~ 13:30<br>Basic 🌿<br>Natsumi.F    | ~                                                    |       |
| 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Momo.O   | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🌿<br>Natsumi.F        | 14:30 ~ 15:30<br>Release&Strength<br>Kayan.C |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist 🌿<br>Momo.O       | ~                                        | ~                                                    |       |
| ~                                         | 15:00 ~ 16:00<br>Waist 🌿<br>Momo.O           | 16:30 ~ 17:30<br>Basic 🌿<br>Risa.F           |       | ~                                        | ~                                        | ~                                                    |       |
| ~                                         | ~                                            | ~                                            |       | ~                                        | ~                                        | ~                                                    |       |
| ~                                         | 17:30 ~ 18:30<br>Basic 🌿<br>Natsumi.F        | ~                                            |       | ~                                        | ~                                        | ~                                                    |       |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🌿<br>Natsumi.F     | ~                                            | ~                                            |       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🌿<br>Natsumi.F    | 18:00 ~ 19:00<br>Waist 🌿<br>Kayan.C      | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg 🌿<br>Risa.F               |       |
| 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Kayan.C | ~                                            | ~                                            |       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Risa.F   | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm 🌿<br>Kayan.C | 19:30 ~ 20:30<br>Basic 🌿<br>Natsumi.F                |       |
| 21:00 ~ 22:00<br>Basic 🌿<br>Natsumi.F     | ~                                            | ~                                            |       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic 🌿<br>Natsumi.F    | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg 🌿<br>Risa.F   | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning 🌿<br>Kayan.C |       |

pilates K 大津テラス

【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

2025/7/15

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

🌿：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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/7/15 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<br>Hip & Leg 🍃<br>Risa.F     | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 🍃<br>Natsumi.F | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Risa.F     | ~                                          | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🍃<br>Natsumi.F       | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Risa.F      | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Momo.O |
| 12:30 ~ 13:30<br>Basic 🍃<br>Natsumi.F      |       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Risa.F     | 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>Momo.O    | ~                                          | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 🍃<br>Natsumi.F  | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🍃<br>Natsumi.F       | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Risa.F      |
| 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Risa.F     |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🍃<br>Risa.F         | ~                                          | ~                                          | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🍃<br>Risa.F          | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Momo.O    | 14:30 ~ 15:30<br>jump to burn<br>Momo.O     |
| 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm 🍃<br>Natsumi.F |       | ~                                          | ~                                          | ~                                          | ~                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm 🍃<br>Natsumi.F  | 16:30 ~ 17:30<br>Basic 🍃<br>Risa.F          |
| ~                                          |       | ~                                          | ~                                          | ~                                          | ~                                           | ~                                           | ~                                           |
| ~                                          |       | ~                                          | ~                                          | ~                                          | ~                                           | 17:30 ~ 18:30<br>Release&Strength<br>Momo.O | ~                                           |
| ~                                          |       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🍃<br>Natsumi.F      | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm 🍃<br>Natsumi.F | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Risa.F     | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>Momo.O | ~                                           | ~                                           |
| ~                                          |       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist 🍃<br>Momo.O         | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>Momo.O  | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm 🍃<br>Natsumi.F | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Risa.F      | ~                                           | ~                                           |
| ~                                          |       | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Momo.O    | 21:00 ~ 22:00<br>Basic 🍃<br>Natsumi.F      | 21:00 ~ 22:00<br>Basic 🍃<br>Risa.F         | 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>Momo.O   | ~                                           | ~                                           |

pilates K 大津テラス

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/7/15 更新

| 08/25 | 08/26                                            | 08/27                                      | 08/28                                     | 08/29                                       | 08/30                                        | 08/31                                                |
|-------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 月     | 火                                                | 水                                          | 木                                         | 金                                           | 土                                            | 日                                                    |
| close | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Momo.O      | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🍃<br>Risa.F         | ~                                         | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Kayan.C  | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Momo.O       | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Momo.O            |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🍃<br>Risa.F               | 12:30 ~ 13:30<br>Waist 🍃<br>Momo.O         | ~                                         | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🍃<br>Risa.F          | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>Kayan.C   | 12:30 ~ 13:30<br>Stretch & Conditioning 🍃<br>Kayan.C |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Momo.O           | ~                                          | ~                                         | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Kayan.C   | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🍃<br>Risa.F           | 14:30 ~ 15:30<br>Basic 🍃<br>Natsumi.F                |
|       | ~                                                | ~                                          | ~                                         | ~                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Release&Strength<br>Kayan.C | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm 🍃<br>Natsumi.F           |
|       | ~                                                | ~                                          | ~                                         | ~                                           | ~                                            | ~                                                    |
|       | ~                                                | ~                                          | ~                                         | ~                                           | 17:30 ~ 18:30<br>Basic 🍃<br>Risa.F           | ~                                                    |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🍃<br>Risa.F               | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🍃<br>Natsumi.F      | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Momo.O | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm 🍃<br>Natsumi.F  | ~                                            | ~                                                    |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Ayu            | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Momo.O     | 19:30 ~ 20:30<br>Basic 🍃<br>Risa.F        | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>Momo.O | ~                                            | ~                                                    |
| ~     | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning 🍃<br>Ayu | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm 🍃<br>Natsumi.F | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Risa.F    | 21:00 ~ 22:00<br>Basic 🍃<br>Natsumi.F       | ~                                            | ~                                                    |

🍃 : 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。