

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
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
Body Balance		Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️
Akane		Nanako,K	megumi,Y	Nanako,K	Nanako,K	megumi,Y	Madoka,T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🏋️	Shape up waist	Back & Arm 🏋️
Nanako,K		Natsume	Madoka,T	Rise,H	megumi,Y	Natsume	megumi,Y
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Waist 🏋️	Shape up waist	Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️	
		Nanako,K	Natsume	Nanako,K		megumi,Y	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️			
			Madoka,T	Rise,H			
			17:30 ~ 18:30				
			Back & Arm 🏋️				
			megumi,Y				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	Release&Strength	Basic 🏋️	Release&Strength		Pilates Workout
megumi,Y		Madoka,T	Natsume	Nanako,K	Natsume		Akane
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 🏋️	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️		
Natsume	Nanako,K	Natsume	megumi,Y	Madoka,T	Nanako,K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Stretch & Conditioning 🏋️	jump to burn	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️	Shape up waist		
megumi,Y	Rise,H	Madoka,T	Natsume	Nanako,K	Natsume		

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Pilates Workout	Basic 🏋️	Shape up waist	Leg Lines	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
	Akane	Madoka,T	Akane	Akane	Madoka,T	Natsume	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Body Balance	Basic 🏋️	jump to burn	Basic 🏋️	
	Madoka,T	megumi,Y	Akane	Madoka,T	Akane	Madoka,T	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Leg Lines	Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Pilates Workout	Basic 🏋️		
	Akane	megumi,Y	Nanako,K	Akane	Madoka,T		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00			
		Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️			
		Natsume	megumi,Y	Madoka,T			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
Basic 🏋️	Waist 🏋️						
Madoka,T	Nanako,K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist 🏋️	Basic 🏋️				Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️
Nanako,K	Madoka,T				Nanako,K	megumi,Y	megumi,Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🏋️	Release&Strength				Leg Lines	Shape up waist	Basic 🏋️
megumi,Y	Natsume				Akane	Natsume	Natsume
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️				Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️
Madoka,T	Natsume				Nanako,K	megumi,Y	megumi,Y

：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〜^ケ店 【 10/17 〜 10/24 】 スケジュール

2025/09/14 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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		10:30 ~ 11:30
Basic 	Back & Arm 	Waist 	Basic 	Leg Lines	Basic 		Waist 
Madoka.T	megumi.Y	Nanako.K	Madoka.T	Akane	Nanako.K		Nanako.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Shape up waist	jump to burn	Basic 	Back & Arm 	Basic 	Back & Arm 		Basic 
Natsume	Akane	Madoka.T	megumi.Y	Nanako.K	megumi.Y		Nanako.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic 	Leg Lines	Shape up waist		Pilates Workout			Hip & Leg 
Madoka.T	Akane	Natsume		Akane			Natsume
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic 	Hip & Leg 					
	Madoka.T	Natsume					
	17:30 ~ 18:30						
	Body Balance						
	Akane						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength			Basic 	Hip & Leg 	Shape up waist	Basic 	Stretch & Conditioning 
Natsume			Madoka.T	Natsume	Natsume	Nanako.K	megumi.Y
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 			Body Balance	Back & Arm 	Basic 	Leg Lines	Basic 
Nanako.K			Akane	megumi.Y	Madoka.T	Akane	Madoka.T
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 			jump to burn	Stretch & Conditioning 	Pilates Workout	Body Balance	Back & Arm 
Nanako.K			Akane	megumi.Y	Akane	Akane	megumi.Y

pilates K 久屋大通^ハ〜^ケ店 【 10/25 〜 10/31 】 スケジュール

2025/09/14 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
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
Hip & Leg 	Basic 		jump to burn	Back & Arm 		Basic 
Natsume	Madoka.T		Akane	megumi.Y		Madoka.T
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Body Balance		Back & Arm 	Basic 		Back & Arm 
Natsume	Akane		megumi.Y	Nanako.K		megumi.Y
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
jump to burn	Basic 		Shape up waist			Release&Strength
Akane	Madoka.T		Akane			Natsume
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Leg Lines	Pilates Workout					
Akane	Akane					
		close				
17:30 ~ 18:30						
Basic 						
Madoka.T						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Back & Arm 	Basic 	Back & Arm 	Pilates Workout
			megumi.Y	Nanako.K	megumi.Y	Akane
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Basic 	Hip & Leg 	Basic 	Waist 
			Nanako.K	Natsume	Natsume	Nanako.K
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Waist 	Release&Strength	Hip & Leg 	Leg Lines
			Nanako.K	Natsume	Natsume	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。