

pilates K 京都四条烏丸店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/09/14	更新
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		
Basic		Hip&Leg	Pilates Cardio	Waist		Back&Arm	Leg Lines		
Mai.N		Rina.H	Manami.H	Rina.H		Maiki.N	Manami.H		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Workout		Back&Spine	Basic	jump to burn		Basic	Waist		
Manami.H		Manami.H	Maiki.N	Maiki.N		Rina.H	Mai.N		
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist		Basic	Waist	Basic		jump to burn	Basic		
Mai.N		Rina.H	Mai.N	Rina.H		Maiki.N	Manami.H		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Leg Lines	Release&Strength					
			Manami.H	Maiki.N					
			16:30 ~ 17:30						
			Back&Arm						
			Maiki.N						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back&Arm	jump to burn	Hip Punch	Basic			Basic	Hip&Leg		
Maiki.N	Maiki.N	Manami.H	Mai.N			Mai.N	Rina.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	Waist	Basic				Hip&Leg	Release&Strength		
Rina.H	Rina.H	Mai.N				Rina.H	Maiki.N		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Basic	Waist				Waist	Basic		
Maiki.N	Maiki.N	Mai.N				Mai.N	Rina.H		

pilates K 京都四条烏丸店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール								2025/09/14	更新
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			
	Release&Strength	Basic	Hip Punch		Waist	Basic			
	Maiki.N	Maiki.N	Manami.H		Mai.N	Rina.H			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Basic	Pilates Cardio	Body Balance		Pilates Workout	Release&Strength			
	Mai.N	Manami.H	Ayu		Manami.H	Manami.H			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Leg Lines		Basic	Hip&Leg			
	Maiki.N	Ayu	Manami.H		Mai.N	Rina.H			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Back&Spine	Pilates Barre						
		Manami.H	Ayu						
		16:30 ~ 17:30							
		Basic							
		Maiki.N							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back&Arm	Body Balance	Shape up waist			Back&Arm	Basic	Hip&Leg		
Maiki.N	Ayu	Ayu			Maiki.N	Rina.H	Maiki.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	Back&Arm				Basic	Leg Lines	Pilates Cardio		
Rina.H	Maiki.N				Rina.H	Manami.H	Manami.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
jump to burn	Pilates Barre				jump to burn	Waist	Back&Arm		
Maiki.N	Ayu				Maiki.N	Mai.N	Rina.H		

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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時間前まで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 京都四条烏丸店

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

pilates K 京都四条烏丸店

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

:体験可能レッスン

・クラスの曜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サイトまでご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。

・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。