	10/01			10/02			10/03			10/04			10/05		10/06		10/07		4	0/08	
	7k			木			金			10/04			10/05		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	_	11:3
	asic					W	/aist 🔰			&Leg			tes Ba				k&Arı		Hip 8		
	Risa.F						Noa.m			Noa.m			Risa.F			N	atsumi.	.F	N	oa.m	
12:30	~	13:30		~		12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	~	12:00	~	13:00	12:30	~	13:3
Back	k & Arı	n 🔰				Shap	e up v	vaist	В	Basic		Hip	&Leg	٧		Pila	ites Ba	arre	Ва	sic 🔰	
N	atsumi.	F				۲	(ayan.C	:		Noa.m			Noa.m				Risa.F		R	isa.F	
	~			~		13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	~	13:30	~	14:30		~	
						Hip	& Leg	¥	Pila	tes Ca	rdio	В	asic 🕽			В	asic	1			
							Noa.m		ı	Kayan.0	;		Risa.F			N	atsumi.	F			
	~			~			~		15:00	~	16:00	16:30	~	17:30	~		~			~	
									Releas	se&St	rength	v	/aist 🖣								
									-	Kayan.0	:		Noa.m								
	~			~			~			~			~		~		~			~	
	~			~			~		17:30	~	18:30		~		~		~			~	
									V	Vaist											
										Noa.m											
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00		~			~		~	18:00	~	19:00	18:00	~	19:0
Pila	ites Ba	arre	V	Vaist 🗎		В	asic 🔰	1								Stretch &	Condi	tioning 🔰	Back	& Arn	n 🔰
	Kayan.C			Noa.m			Risa.F										Kayan.0			sumi.	
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30		~			~		~	19:30	~	20:30	19:30	~	20:3
Basic 🔰			Hip & Leg <mark></mark> ∮			Stretch & Conditioning										Vaist		Release&Strength			
	Noa.m			Risa.F			(ayan.C										Risa.F			yan.C	
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00		~			~		~	21:00	~	22:00	21:00	~	22:0
Releas		_	В	Basic	1	Pilates Barre										Pilat	tes Ca	rdio	Ва	sic 🔰	
	Cayan.C	;		Noa.m			Risa.F										Kayan.0	:	Nat	sumi.	F

pilat	es K	大津テ	ラス		ľ	10/0)9	~	10/1	16]	スケ	ジュ	ール							2025/09	/13	更新
	10/09			10/10			10/11			10/12			10/13			10/14			10/15			10/16	
	木			金			±			Ħ			月			火			水			木	
	~		10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		~		10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		~	
			Pila	tes Ba	arre	Baci	k & Arn	1 ¥	Pilat	tes Ca	ardio				В	asic	1	Relea	se&St	rength			
				Risa.F		N	atsumi.	F	ı	Kayan.	С					Risa.F			Kayan.	C			
	~		12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		~		12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		~	
			v	/aist		Hip	&Leg	¥	В	Basic	1				Releas	se&St	rength	Hij	p&Leg)			
				Noa.m			Noa.m			Risa.F					-	(ayan.(:		Risa.F				
	~		13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		~		13:30	~	14:30		~			~	
			В	asic		Baci	k&Arn	1 V	Releas	se&St	rength				Pila	tes Ba	arre						
				Risa.F		N	atsumi.	F	ı	Kayan.	С					Risa.F							
	~			~		15:00	~	16:00	16:30	~	17:30		~			~			~			~	
						W	Vaist 🔰		Hip	&Leg	y												
							Noa.m			Risa.F													
	~			~			~			~			~			~			~			~	
	~			~		17:30	~	18:30		~			~			~			~			~	
	-			-		17.50		10.50		-			-			_						-	
						В	asic 🔰																
						N	atsumi.	-															
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00		~			~			~		18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00
	asic 🔰			∢&Arı												& Leg			Basic			/aist 🔰	
N:	atsumi.	F	N	atsumi	.F										N	atsumi	.F	ı	Natsumi	.F		Noa.m	
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30		~			~			~		19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30
Pila	Pilates Barre		jump to burn									Вас	3ack & Arm <mark></mark>		١	Waist	1	В	asic 🔰				
	Risa.F			Noa.m												atsumi			Risa.F			atsumi.	
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00		~			~			~		21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00
Back	«&Arı	n 🔰	В	asic											В	asic	1	Bac	k&An	m 🔰	jum	p to b	urn
N	atsumi.	F	N	atsumi	.F											Noa.m			Natsumi	.F		Noa.m	

^{■:} 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。 ・レッスン限数時刻時間前を切ってのキャンセルは時間分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。

pilat	tes K	大津テ	ラス		ľ	10/1	17	~	10/24	4]	スケ	ジュ	ール							2025/0	9/13	更新			
	10/17			10/18			10/19		1	0/20			10/21			10/22			10/23			10/24				
	金			±			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			
В	Basic		Pila	tes Ca	rdio	В	Basic	1				jum	p to b	urn	Bac	k & Arr	n 🔰				Relea	se&Str	ength			
	Risa.F		- 1	Kayan.0	•		Noa.m						Noa.m		N	atsumi.	F					Kayan.C	;			
12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		~		12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		~		12:00	~	13:00			
Hip	Hip & Leg ■ Back & Arm ■			Stretch & Conditioning						Pilates Workout			jump to burn						Bac	k & Arn	n 🔰					
	Noa.m		N	atsumi	.F	ı	Kayan.	3					未定			Noa.m					N	Release&Stren Kayan.C 2:00 ~ 1 Back & Arm Natsumi.F 3:30 ~ 1 Pilates Work 未定 ~ ~ 8:00 ~ 1 Basic J				
13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		~		13:30	~	14:30		~			~		13:30	~	14:30			
W	Vaist 🔰		Stretch &	Condi	tioning 🔰	Shap	oe up v	waist				В	asic 🖣								Pilat	es Wor	rkout			
	Risa.F		10/11 11:30 10:30 ~ Pilates C Kayan 13:00 12:00 ~ Back & A Natsun 14:30 13:30 ~ Stretch & Conc Kayan 15:00 ~ Basic Natsun 17:30 ~ Back & A Natsun 20:30 ~ 20:30 ~		;	Kayan.C							Noa.m													
	~		15:00	~	16:00	16:30	~	17:30		~			~			~			~			~				
			В	asic		jum	p to b	urn																		
			N	atsumi	.F		Noa.m																			
	~			~			~			~			~			~			~			~				
	~		17:30	~	18:30		~			~			~			~			~			~				
			N		.F																					
18:00	~	19:00		~			~			~		18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00			
Stretch & 0	Condit	tioning 🔰										Pila	ites Ba	arre	v	/aist 🗎		jum	p to b	urn	E	Basic 🔰				
F	Kayan.C	;											Risa.F			Risa.F			Noa.m							
19:30	~	20:30		~			~			~		19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30			
Shap	oe up v	vaist										Le	eg Line	es	В	asic		W	/aist 🔰		Bac	k & Arn	n 🔰			
H	Kayan.C	;											未定			Risa.F			Risa.F		N	latsumi.	F			
21:00	~	22:00		~			~			~		21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00			
	Basic 🔰											•	& Leg		Stretch &			·	&Leg		١	Vaist 🔰				
N:	atsumi.	F											Risa.F		l l	Cayan.C	:		Noa.m			Risa.F				

pila	tes K	大津テ	ラス		ľ	10/2	25	~	10/3	81]	スケ	゙ジュ	ール				2025/09	9/13	更新	
	10/25			10/26			10/27			10/28			10/29			10/30			10/31		
				目		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	
W	Vaist	1	Releas	se&St	rength				Leg Lines			Basic 🔰						Pilate	es Wo	rkout	
Noa.m			ŀ	(ayan.	C					未定		N	Natsumi.F						未定		
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		~		12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		~		12:00	~	13:00	
Pila	ites Ba	arre	Bac	k&An	m 🔰				В	asic		١	Naist					Е	Basic		
	Risa.F		N	atsumi	.F				Noa.m			Risa.F			1				Noa.m		
13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		~		13:30	~	14:30		~			~		13:30	~	14:30	
В	asic		Pilates Workout						Waist 🔰									Вас	k&Arı	m 🔰	
	Noa.m		未定						Noa.m								N	latsumi	.F		
15:00	~	16:00	16:30	~	17:30		~			~			~			~			~		
Hip	& Leg	¥	Leg Lines																		
	Risa.F			未定																	
	~			~			~			~			~			~			~		
17:30	~	18:30		~			~			~			~			~			~		
	Vaist 🕴																				
	Noa.m																				
	~			~			~		18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	
									В	asic		Pila	Pilates Barre			Basic		Relea	se&Sti	rength	
										atsumi.			Risa.F			Risa.F			Kayan.0		
	~			~			~		19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	
									&Leg		jump to burn			Pila	ates B		Hip	&Leg			
	~			~			~			Noa.m	22:00	21.00	Noa.m	22:00	21.00	Risa.F	22:00	21:00	Risa.F		
	~			~			~		21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	
									Bac	k&Arr	n 🔰	E	Basic 🔰			Vaist	1	Pila	ates Ba	arre	
		7 > .							N	atsumi.	.F		Noa.m			Noa.m			Risa.F		

Matsumi.F

(株験可能レッスン

・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、封時間等を切ってのキャンセルは時間外チ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。