

pilates K 大津テラス

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/13

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		Waist	Hip & Leg	Pilates Barre		Back & Arm	Hip & Leg
Risa.F		Noa.m	Noa.m	Risa.F		Natsumi.F	Noa.m
12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Shape up waist	Basic	Hip & Leg		Pilates Barre	Basic
Natsumi.F		Kayan.C	Noa.m	Noa.m		Risa.F	Risa.F
~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	~	13:30 ~ 14:30	~
		Hip & Leg	Pilates Cardio	Basic		Basic	
		Noa.m	Kayan.C	Risa.F		Natsumi.F	
~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	~	~	~
			Release&Strength	Waist			
			Kayan.C	Noa.m			
~	~	~	~	~	~	~	~
~	~	~	17:30 ~ 18:30	~	~	~	~
			Waist				
			Noa.m				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Waist	Basic				Stretch & Conditioning	Back & Arm
Kayan.C	Noa.m	Risa.F				Kayan.C	Natsumi.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Hip & Leg	Stretch & Conditioning				Waist	Release&Strength
Noa.m	Risa.F	Kayan.C				Risa.F	Kayan.C
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength	Basic	Pilates Barre				Pilates Cardio	Basic
Kayan.C	Noa.m	Risa.F				Kayan.C	Natsumi.F

pilates K 大津テラス

【 10/09 ~ 10/16 】 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	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	~
	Pilates Barre	Back & Arm	Pilates Cardio		Basic	Release&Strength	
	Risa.F	Natsumi.F	Kayan.C		Risa.F	Kayan.C	
~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~
	Waist	Hip & Leg	Basic		Release&Strength	Hip & Leg	
	Noa.m	Noa.m	Risa.F		Kayan.C	Risa.F	
~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	~	13:30 ~ 14:30	~	~
	Basic	Back & Arm	Release&Strength		Pilates Barre		
	Risa.F	Natsumi.F	Kayan.C		Risa.F		
~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	~	~	~	~
		Waist	Hip & Leg				
		Noa.m	Risa.F				
~	~	~	~	~	~	~	~
~	~	17:30 ~ 18:30	~	~	~	~	~
		Basic					
		Natsumi.F					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm				Hip & Leg	Basic	Waist
Natsumi.F	Natsumi.F				Natsumi.F	Natsumi.F	Noa.m
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre	jump to burn				Back & Arm	Waist	Basic
Risa.F	Noa.m				Natsumi.F	Risa.F	Natsumi.F
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Basic				Basic	Back & Arm	jump to burn
Natsumi.F	Natsumi.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。

・レッスン開始時刻1時間前を切っ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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/13 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
Basic	Pilates Cardio	Basic		jump to burn	Back&Arm		Release&Strength
Risa.F	Kayan.C	Noa.m		Noa.m	Natsumi.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&Leg	Back&Arm	Stretch&Conditioning		Pilates Workout	jump to burn		Back&Arm
Noa.m	Natsumi.F	Kayan.C		未定	Noa.m		Natsumi.F
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	~	13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30
Waist	Stretch&Conditioning	Shape up waist		Basic			Pilates Workout
Risa.F	Kayan.C	Kayan.C		Noa.m			未定
~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	~	~	~	~	~
	Basic	jump to burn					
	Natsumi.F	Noa.m					
~	~	~	~	~	~	~	~
~	17:30 ~ 18:30	~	~	~	~	~	~
	Back&Arm						
	Natsumi.F						
18:00 ~ 19:00	~	~	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch&Conditioning				Pilates Barre	Waist	jump to burn	Basic
Kayan.C				Risa.F	Risa.F	Noa.m	Risa.F
19:30 ~ 20:30	~	~	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist				Leg Lines	Basic	Waist	Back&Arm
Kayan.C				未定	Risa.F	Risa.F	Natsumi.F
21:00 ~ 22:00	~	~	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic				Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Waist
Natsumi.F				Risa.F	Kayan.C	Noa.m	Risa.F

pilates K 大津テラス

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/13 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
Waist	Release&Strength		Leg Lines	Basic		Pilates Workout
Noa.m	Kayan.C		未定	Natsumi.F		未定
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Back&Arm		Basic	Waist		Basic
Risa.F	Natsumi.F		Noa.m	Risa.F		Noa.m
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	~	13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30
Basic	Pilates Workout		Waist			Back&Arm
Noa.m	未定		Noa.m			Natsumi.F
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	~	~	~	~	~
Hip&Leg	Leg Lines					
Risa.F	未定					
~	~	~	~	~	~	~
17:30 ~ 18:30	~	~	~	~	~	~
Waist						
Noa.m						
~	~	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Basic	Pilates Barre	Basic	Release&Strength
			Natsumi.F	Risa.F	Risa.F	Kayan.C
~	~	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Hip&Leg	jump to burn	Pilates Barre	Hip&Leg
			Noa.m	Noa.m	Risa.F	Risa.F
~	~	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Back&Arm	Basic	Waist	Pilates Barre
			Natsumi.F	Noa.m	Noa.m	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。