

pilates K 大津テラス

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/16

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

2025/09/16

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 大津テラス

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/16 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

2025/09/16 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。