

pilates K 久屋大通パ-ク店 【 10/01 ～ 10/08 】 スケジュール								2025/10/06	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	10:30 ～ 11:30		
Body Balance		Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Waist	Back & Arm	Basic		
Akane		Nanako.K	megumi.Y	Nanako.K	Nanako.K	Natsume	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		Waist			
		Nanako.K	Natsume	Nanako.K		Nanako.K			
			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			18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00		
Back & Arm	Basic	Release&Strength			Basic	Basic	Pilates Workout		
megumi.Y	Madoka.T	Natsume			Nanako.K	Madoka.T	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	Release&Strength	Waist		
Natsume	Nanako.K	Natsume			megumi.Y	Natsume	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	Basic	Shape up waist		
megumi.Y	Rise.H	Madoka.T			Natsume	Madoka.T	Natsume		

pilates K 久屋大通パ-ク店 【 10/09 ～ 10/16 】 スケジュール								2025/10/06	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	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 久屋大通バーナ店
 【
 10/17
 ～
 10/24
 】
 スケジュール
 2025/10/06
 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		Basic
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		Waist
Natsume	Akane	Nanako.K	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			Basic
Madoka.T	Akane	Natsume		Akane			Madoka.T
	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 久屋大通バーナ店
 【
 10/25
 ～
 10/31
 】
 スケジュール
 2025/10/06
 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
Basic	Body Balance		Back & Arm	Basic		Back & Arm
Madoka.T	Akane		megumi.Y	Nanako.K		megumi.Y
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30			13:30 ～ 14:30
Release&Strength	Basic		Shape up waist			Release&Strength
Natsume	Madoka.T		Akane			Natsume
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30					
Shape up waist	Pilates Workout					
Natsume	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。