

pilates K 京都四条烏丸店

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2025/11/01

更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Release&Strength		Basic👉	Hip & Leg👈		Back & Arm👈👉	Shape up waist	
Ayu	Maiki.N		Rina.H	Mai.N		Maiki.N	Ayu	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm👈👉	Basic👈👉		Hip & Leg👈👉	Pilates Workout		Basic👈👉	Leg Lines	
Maiki.N	Rina.H		Mai.N	Manami.H		Mai.N	Manami.H	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic👈👉	jump to burn		Waist👈👉	Basic👈👉		Pilates Barre	Stretch & Conditioning👈👉	
Rina.H	Maiki.N		Rina.H	Mai.N		Ayu	Ayu	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Close	Close		Close	Close	15:00 ~ 16:00
Body Balance	Waist👈👉							Hip & Leg👈👉
Ayu	Rina.H							Rina.H
16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30
Basic👈👉								Pilates Cardio
Maiki.N								Manami.H
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00
Hip & Leg👈👉								Basic👈👉
Rina.H								Rina.H
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Basic👈👉	Back & Arm👈👉		Basic👈👉	Waist👈👉	
			Mai.N	Maiki.N		Mai.N	Rina.H	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Back & Spine	Shape up waist		jump to burn	Hip Punch	
			Manami.H	Ayu		Maiki.N	Manami.H	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Leg Lines	Basic👈👉		Hip & Leg👈👉	Basic👈👉	
			Manami.H	Maiki.N		Mai.N	Rina.H	

pilates K 京都四条烏丸店

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

2025/11/01

更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Back & Arm	Leg Lines	Body Balance		Basic	Body Balance	Pilates Cardio
Mai.N	Maiki.N	Manami.H	Ayu		Maiki.N	Ayu	Manami.H
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn	Release&Strength	Waist	Basic		Waist	Back & Spine	Basic
Maiki.N	Manami.H	Rina.H	Mai.N		Rina.H	Manami.H	Rina.H
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist	Basic	Back & Spine	Pilates Barre		jump to burn	Basic	Back & Spine
Mai.N	Maiki.N	Manami.H	Ayu		Maiki.N	Mai.N	Manami.H
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm						Pilates Barre	Hip & Leg
Maiki.N						Ayu	Rina.H
						16:30 ~ 17:30	
						Basic	
						Maiki.N	
						18:00 ~ 19:00	
						Pilates Workout	
						Manami.H	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Pilates Cardio	Hip & Leg	Basic	Release&Strength	Basic		
	Manami.H	Mai.N	Mai.N	Maiki.N	Mai.N		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic	Pilates Barre	Back & Arm	Basic	Shape up waist		
	Rina.H	Ayu	Maiki.N	Rina.H	Ayu		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Waist	Basic	jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg		
	Mai.N	Mai.N	Maiki.N	Maiki.N	Mai.N		

🟢：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 京都四条烏丸店
【
11/17
～
11/24
】
スケジュール

2025/11/01
更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24		
月	火	水	木	金	土	日	月		
Close	10:30 ~ 11:30	Close	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close		
	Hip Punch			Waist 🌱	Release&Strength	Basic 🌱			
	Manami.H			Mai.N	Manami.H	Rina.H			
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Shape up waist			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱			
	Ayu			Rina.H	Rina.H	Maiki.N			
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	jump to burn	Basic 🌱			
	Manami.H			Mai.N	Maiki.N	Rina.H			
	Close			Close	Close	Close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
								Hip Punch	Release&Strength
								Manami.H	Maiki.N
								16:30 ~ 17:30	
								Back & Arm 🌱	
								Maiki.N	
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00					
	jump to burn			Stretch & Conditioning 🌱					
	Maiki.N			Rina.H					
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30					
	Waist 🌱			Pilates Cardio					
Mai.N	Manami.H								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Basic 🌱	Leg Lines								
Maiki.N	Manami.H								

pilates K 京都四条烏丸店
【
11/25
～
11/30
】
スケジュール

2025/11/01
更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🏋️	Pilates Barre		Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️
Maiki.N	Ayu		Rina.H	Maiki.N	Maiki.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🏋️	Pilates Cardio		Hip & Leg 🏋️	Pilates Barre	Waist 🏋️
Mai.N	Manami.H		Mai.N	Ayu	Rina.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist 🏋️	Release&Strength		Basic 🏋️	Pilates Cardio	Leg Lines
Rina.H	Ayu		Rina.H	Manami.H	Manami.H
Close	Close		Close	Close	15:00 ~ 16:00
		Body Balance			jump to burn
		Ayu			Maiki.N
		16:30 ~ 17:30			
		Basic 🏋️			
		Maiki.N			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Body Balance	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️		
Ayu	Mai.N	Rina.H	Mai.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Workout	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Back & Spine		
Manami.H	Rina.H	Mai.N	Manami.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Barre	Waist 🏋️	Basic 🏋️	Hip Punch		
Ayu	Mai.N	Rina.H	Manami.H		

🌱 : 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。