

pilates K 京都四条烏丸店		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール	2025/10/14	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	18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	
Hip&Leg			Basic	Back&Arm		Basic	Waist	Basic	
Rina.H			Mai.N	Maiki.N		Mai.N	Rina.H	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		2025/10/14 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	Close	Close	Close		Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back&Arm						Pilates Barre	Hip&Leg
Maiki.N						Ayu	Rina.H
				Basic			
					Mai.N		
	18:00 ~ 19:00	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	Pilates Workout	
	Manami.H	Mai.N	Mai.N	Maiki.N	Mai.N	Manami.H	
	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時間前まで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。

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	18:00 ~ 19:00				
jump to burn	Stretch&Conditioning	Basic							
Maiki.N	Rina.H	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								

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	Leg Lines	Waist
Mai.N	Manami.H		Mai.N	Manami.H	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 Barre	Leg Lines
Rina.H	Ayu		Rina.H	Ayu	Manami.H
Close	Close		Close	Close	15:00 ~ 16:00
		Pilates Cardio			jump to burn
		Manami.H			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	18:00 ~ 19:00	
Body Balance	Hip&Leg	Waist	Basic	Body Balance	
Ayu	Mai.N	Rina.H	Mai.N	Ayu	
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		
			</		

:休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前まで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。