

pilates K 大津テラス		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/16 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	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Leg Lines		Back&Arm	Pilates Cardio		Basic	Waist
Natsumi.F	Kayan.C		Natsumi.F	Kayan.C		Natsumi.F	Kana.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip&Leg	Back&Arm		Waist	Hip&Leg		Back&Arm	Basic
Risa.F	Kana.S		Kana.S	Risa.F		Natsumi.F	Natsumi.F
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Workout	Shape up waist		Basic			Hip&Leg	jump to burn
Natsumi.F	Kayan.C		Natsumi.F			Risa.F	Kana.S
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		~	~	~	~	15:00 ~ 16:00
Pilates Barre	Basic						Basic
Risa.F	Kana.S						Natsumi.F
~	~		~	~	~	~	~
17:30 ~ 18:30	~		~	~	~	~	17:30 ~ 18:30
Basic							Back&Arm
Risa.F							Natsumi.F
~	~		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~
~	~		Hip&Leg	Basic	Waist	Back&Arm	
~	~		Risa.F	Natsumi.F	Kana.S	Kana.S	
~	~		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~
~	~		Basic	Back&Arm	Pilates Barre	Basic	
~	~		Kana.S	Natsumi.F	Risa.F	Risa.F	
~	~		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~
~	~		Pilates Barre	jump to burn	Basic	Waist	
~	~		Risa.F	Kana.S	Kana.S	Kana.S	

pilates K 大津テラス		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/16 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre		Leg Lines	Back&Arm		Shape up waist	Pilates Barre	Basic
Risa.F		Kayan.C	Kana.S		Kayan.C	Risa.F	Risa.F
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip&Leg		Basic	Waist		Release&Strength	Basic	Pilates Barre
Risa.F		Risa.F	Kana.S		Kayan.C	Natsumi.F	Risa.F
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist		Pilates Cardio			Basic	Hip&Leg	jump to burn
Kana.S		Kayan.C			Kana.S	Risa.F	Kana.S
16:30 ~ 17:30		~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic						Back&Arm	Waist
Kana.S						Natsumi.F	Kana.S
~		~	~	~	~	~	~
~		~	~	~	~	17:30 ~ 18:30	~
~		~	~	~	~	Basic	
~		~	~	~	~	Natsumi.F	
~		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~
~		Basic	Release&Strength	Pilates Barre	Pilates Workout		
~		Natsumi.F	Kayan.C	Risa.F	Natsumi.F		
~		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~
~		Hip&Leg	Shape up waist	Basic	Waist		
~		Risa.F	Kayan.C	Kana.S	Kana.S		
~		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~
~		Back&Arm	Basic	Hip&Leg	Back&Arm		
~		Natsumi.F	Risa.F	Risa.F	Natsumi.F		

・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

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/10/16

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
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Back&Arm	Hip&Leg			Back&Arm	Basic	Shape up waist	
Kana.S	Risa.F			Kana.S	Kana.S	Kayan.C	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic	Pilates Barre			Pilates Cardio	Back&Arm	Basic	
Natsumi.F	Risa.F			Kayan.C	Kana.S	Risa.F	
~	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Leg Lines			Release&Strength	Pilates Barre	Leg Lines	
	Kayan.C			Kayan.C	Risa.F	Kayan.C	
~	~			~	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
~	~			~	Waist	Hip&Leg	
~	~			~	Risa.F	Risa.F	
~	~			~	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
~	~			~	Stretch&Conditioning	Waist	
~	~			~	未定	Risa.F	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	~	~	
Stretch&Conditioning	Shape up waist			Pilates Workout	~	~	
Kayan.C	Kayan.C			Natsumi.F	~	~	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	~	~	
Pilates Workout	Basic			Waist	~	~	
Natsumi.F	Natsumi.F			Kana.S	~	~	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	~	~	
Leg Lines	Back&Arm			Basic	~	~	
Kayan.C	Natsumi.F			Natsumi.F	~	~	

pilates K 大津テラス

【 11/25 ~ 11/30 】

スケジュール

2025/10/16

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	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Pilates Barre		Back&Arm	Hip&Leg	Pilates Cardio
Kana.S	Risa.F		Kana.S	Risa.F	Kayan.C
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip&Leg	Waist		Basic	Stretch&Conditioning	Waist
Risa.F	Kana.S		Natsumi.F	未定	Kana.S
13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic			Waist	Shape up waist	Basic
Kana.S			Kana.S	Kayan.C	Natsumi.F
~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
~	火	~	~	Leg Lines	Pilates Workout
~	~	~	~	Kayan.C	Natsumi.F
~	~	~	~	~	~
~	~	~	~	17:30 ~ 18:30	~
~	~	~	~	Basic	~
~	~	~	~	Risa.F	~
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~
Release&Strength	Pilates Workout	Basic	Pilates Cardio	~	~
Kayan.C	Natsumi.F	Kana.S	Kayan.C	~	~
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~
Pilates Barre	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Basic	~	~
Risa.F	Kayan.C	Risa.F	Natsumi.F	~	~
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~
Leg Lines	Basic	Waist	Release&Strength	~	~
Kayan.C	Natsumi.F	Kana.S	Kayan.C	~	~

・体験可能レッスン
・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週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは無料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。