

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							
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	close		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		close			close	15:00 ~ 16:00							
Pilates Barre	Basic 🏊						Basic 🏊							
Risa.F	Kana.S						Natsumi.F							
close	close						close							
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30							
Basic 🏊							Back & Arm 🏊							
Risa.F							Natsumi.F							
close							close							
close	close		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								

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	close	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	close		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		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Basic 🍷							Back & Arm 🍷	Waist 🍷				
Kana.S							Natsumi.F	Kana.S				
close							close	close	close	close	close	
										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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/28 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	12:30 ~ 13:30		
Basic 🍌	Pilates Barre			Pilates Cardio	Back & Arm 🍌	Basic 🍌		
Natsumi.F	Risa.F			Kayan.C	Kana.S	Risa.F		
close	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Leg Lines			Release&Strength	Pilates Barre	Leg Lines		
	Kayan.C			Kayan.C	Risa.F	Kayan.C		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist 🍌		Hip & Leg 🍌
						Risa.F		Risa.F
						close		close
	17:30 ~ 18:30							
	Stretch & Conditioning 🍌							
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Pilates Workout		close
Stretch & Conditioning 🍌	Shape up waist			Natsumi.F				
Kayan.C	Kayan.C			19:30 ~ 20:30	Waist 🍌			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			Kana.S				
Pilates Workout	Basic 🍌	21:00 ~ 22:00	Basic 🍌					
Natsumi.F	Natsumi.F	Natsumi.F						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Leg Lines	Back & Arm 🍌							
Kayan.C	Natsumi.F							

pilates K 大津テラス

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/28 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	
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	close		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	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Leg Lines	Pilates Workout
					Kayan.C	Natsumi.F
					close	close
					17:30 ~ 18:30	
					Basic 🌱	
Risa.F			close			
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。