

pilatesK 京都四条烏丸店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/18

更新

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

pilatesK 京都四条烏丸店

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌱	Back & Spine		Pilates Barre	Pilates Workout	Basic 🌱		Waist spXmas 🌱
Maiki.N	Manami.H		Ayu	Manami.H	Mai.N		Mai.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Body Balance		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Pilates Barre
Manami.H	Mai.N		Rina.H	Maiki.N	Ayu		Ayu
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌱	Leg Lines		Release&Strength	Waist spXmas 🌱	Hip & Leg 🌱		Body Balance
Maiki.N	Manami.H		Ayu	Mai.N	Mai.N		Mai.N
close	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
				Leg Lines	Pilates Barre		
				Manami.H	Ayu		
				16:30 ~ 17:30			
				jump to burn			
				Maiki.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		
Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱		Basic 🌱		
Manami.H	Rina.H	Maiki.N	Rina.H		Rina.H		
19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00		19:30 ~ 20:00		
Waist spXmas 🌱	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio		jump to burn		
Mai.N	Maiki.N	Rina.H	Manami.H		Maiki.N		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	jump to burn	Back & Spine		Hip & Leg 🌱		
Mai.N	Rina.H	Maiki.N	Manami.H		Rina.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時間前を切つて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。

pilatesK 京都四条烏丸店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/18 更新

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

pilatesK 京都四条烏丸店

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Back & Arm 🌿	Leg Lines	Basic 🌿			
	Maiki.N	Manami.H	Rina.H			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic 🌿	Release&Strength	Shape up waist			
	Rina.H	Maiki.N	Ayu			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	jump to burn	Basic 🌿	Waist 🌿			
	Maiki.N	Mai.N	Rina.H			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Back & Arm 🌿	Body Balance			
		Mai.N	Mai.N			
		16:30 ~ 17:30				
		Reset Flow				
		Manami.H				
		18:00 ~ 19:00				
		Waist 🌿				
		Mai.N				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	close	close
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿					
Rina.H	Ayu					
19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00					
Pilates Barre	Shape up waist					
Maiki.N	Ayu					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			close	close	close
Waist spXmas 🌿	Hip & Leg 🌿					
Rina.H	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。