

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Body Balance	Shape up waist	jump to burn		
	Mai.N	Maiki.N		Mai.N	Ayu	Maiki.N		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Pilates Workout	Basic 🍌		Waist spXmas	Pilates Barre	Hip & Leg 🍌		
	Manami.H	Rina.H		Rina.H	Maiki.N	Mai.N		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist spXmas	jump to burn		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		
	Mai.N	Maiki.N		Mai.N	Rina.H	Ayu		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Basic 🍌		Waist spXmas
						Ayu		Mai.N
						16:30 ~ 17:30		
						Release&Strength		
Mai.N		18:00 ~ 19:00						
		Waist spXmas						
		Rina.H						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Basic 🍌	Back & Spine	Body Balance	jump to burn					
Rina.H	Manami.H	Mai.N	Maiki.N					
19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00					
Release&Strength	Basic 🍌	Waist spXmas	Basic 🍌					
Maiki.N	Mai.N	Manami.H	Maiki.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🍌	Pilates Cardio	Basic 🍌	Back & Arm 🍌					
Rina.H	Manami.H	Mai.N	Maiki.N					

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						
	Basic 🏊							
Mai.N								
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

2025/11/15 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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	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			close	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。