

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

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								12/15	12/16
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	月	火
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		10:30 ~ 11:30	
Basic 🌸	Back & Arm 🌸			Basic 🌸	Back & Arm 🌸	Leg Lines		Waist spXmas 🌸	
Natsumi.F	Natsumi.F			Kana.S	Kana.S	Kayan.C		Risa.F	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🌸	Pilates Cardio			Waist spXmas 🌸	Pilates Barre	Back & Arm 🌸		Stretch & Conditioning 🌸	
Natsumi.F	Kayan.C			Kana.S	Risa.F	Natsumi.F		Risa.F	
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
jump to burn				Stretch & Conditioning 🌸	Hip & Leg 🌸	Shape up waist		Basic 🌸	
Kana.S				Risa.F	Risa.F	Kayan.C		Natsumi.F	
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
	Hip & Leg 🌸	Pilates Barre	Waist spXmas 🌸	Hip & Leg 🌸		jump to burn	Basic 🌸		
	Risa.F	Risa.F	Risa.F	Risa.F		Kana.S	Natsumi.F		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			18:00 ~ 19:00	
	Waist spXmas 🌸	Hip & Leg 🌸	Pilates Workout	Back & Arm 🌸				Pilates Cardio	
	Kana.S	Risa.F	Natsumi.F	Natsumi.F				Kayan.C	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			19:30 ~ 20:30	
	Pilates Barre	Waist spXmas 🌸	Hip & Leg 🌸	Basic 🌸				Basic 🌸	
	Risa.F	Kana.S	Risa.F	Natsumi.F				Natsumi.F	

⌚ : 体験可能なレッスン

・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 大津テラス								【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール				2025/11/21 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	月	火	水			
水 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Risa.F	木 10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kayan.C	金 10:30 ~ 11:30 Basic ䷂ Risa.F	土 10:30 ~ 11:30 jump to burn Kana.S	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30	火 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ䷂ Risa.F	水 10:30 ~ 11:30 Waist spXmas ䷂						
12:30 ~ 13:30 Release&Strength Kayan.C	close	12:00 ~ 13:00 Back & Arm ䷂ Kana.S	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas ䷂ Kana.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg ䷂ Risa.F	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Natsumi.F	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Risa.F	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Risa.F						
13:30 ~ 14:30 Leg Lines Kayan.C	close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm ䷂ Kana.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Risa.F	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Kayan.C	15:00 ~ 16:00 Waist spXmas ䷂ Kana.S	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Risa.F	15:00 ~ 16:00 Leg Lines Kana.S	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm ䷂ Natsumi.F	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Kayan.C	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas ䷂ Kana.S	19:30 ~ 20:30 Basic ䷂ Kayan.C	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Natsumi.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Risa.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Natsumi.F	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kayan.C	close	close	close	close	close	
21:00 ~ 22:00 Basic ䷂ Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ䷂ Risa.F	18:00 ~ 19:00 Basic ䷂ Natsumi.F	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Risa.F	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Risa.F	18:00 ~ 19:00 Basic ䷂ Kana.S	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Kayan.C	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Natsumi.F	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kayan.C	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas ䷂ Kana.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ䷂ Natsumi.F		

pilatesK 大津テラス								【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール					
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		月	火	水			
木 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ䷂ Risa.F	金 10:30 ~ 11:30 Leg Lines Kayan.C	土 10:30 ~ 11:30 Basic ䷂ Natsumi.F	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kana.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm ䷂ Kana.S	12:30 ~ 13:30 Waist ䷂ Kana.S	13:30 ~ 14:30 Basic ䷂ Kana.S	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Kayan.C	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Natsumi.F	15:00 ~ 16:00 Basic ䷂ Kana.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm ䷂ Kana.S	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Risa.F	close	close
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Natsumi.F	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Risa.F	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Risa.F	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kayan.C	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Natsumi.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Risa.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Risa.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Risa.F	21:00 ~ 22:00 Basic ䷂ Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ䷂ Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ䷂ Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ䷂ Natsumi.F	close	close
19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kayan.C	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Natsumi.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Risa.F	21:00 ~ 22:00 Basic ䷂ Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ䷂ Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ䷂ Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ䷂ Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ䷂ Natsumi.F	close	close	close	close	close	

脲 : 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。