

pilatesK 大津テラス

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

pilatesK 大津テラス

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