

pilatesK 京都四条烏丸店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2026/01/08 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
Close	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close
		Leg Lines	Basic		Hip&Leg	Basic	
		momo	momo		Rina	Seina	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Basic	Pilates Workout		Basic	jump to burn	
		Rina	Manami.H		Manami.H	momo	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Waist	Pilates Barre		Stretch & Conditioning	Waist	
		Seina	momo		Rina	Seina	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Close	Close	
		jump to burn	Back&Spine				
		momo	Manami.H				
		16:30 ~ 17:30					
		Hip&Leg					
		Rina					
		18:00 ~ 19:00					
		Basic					
		Seina					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Pilates Cardio	Basic	Hip&Leg			
		Manami.H	Rina	Rina			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Waist	Pilates Workout	Reset Flow			
		Seina	Manami.H	Manami.H			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Basic	Hip&Leg	Stretch & Conditioning			
		Seina	Rina	Rina			

pilatesK 京都四条烏丸店		【 01/09 ~ 01/16 】		スケジュール				
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	
Waist	Pilates Barre	Hip&Leg		Basic	Back&Arm		Reset Flow	
Rina	momo	Rina		Rina	Manami.H		Manami.H	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Waist	Pilates Cardio		jump to burn	Pilates Barre		Stretch&Conditioning	
Ayu	Seina	Manami.H		momo	Ayu		Rina	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Basic	Pilates Workout	Basic		Waist	Pilates Workout		Back&Spine	
Rina	Manami.H	Rina		Rina	Manami.H		Manami.H	
Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Close	Close		Close	Close
	Leg Lines	Back&Arm						
	momo	Manami.H						
	16:30 ~ 17:30							
	Basic							
	Seina							
	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	
Shape up waist				Back&Arm	Body Balance	Basic	Waist	
Ayu				Ayu	Ayu	Rina	Rina	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
jump to burn				Reset Flow	Waist	Pilates Cardio	Pilates Barre	
momo				Manami.H	Rina	Manami.H	momo	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Leg Lines				Shape up waist	Basic	Hip&Leg	jump to burn	
momo				Ayu	Rina	Rina	momo	

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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 時間前まで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 京都四条烏丸店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/03 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
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	
Body Balance	Back&Spine		Pilates Workout	Leg Lines		Waist	Basic	
Ayu	Manami.H		Luca	momo		Seina	Rina	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Pilates Barre		Back&Arm	Pilates Cardio		Back&Spine	Body Balance	
momo	momo		Manami.H	Manami.H		Manami.H	Ayu	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic	Pilates Cardio		Pilates Barre	Waist		Basic	Leg Lines	
Ayu	Manami.H		momo	Ayu		Seina	momo	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		Close	15:00 ~ 16:00	
Hip&Leg	Basic		Leg Lines	jump to burn			Hip&Leg	
momo	momo		Manami.H	momo			Rina	
16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	
Pilates Barre			Basic	Back&Arm			Basic	
Ayu			Luca	Manami.H			Ayu	
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Leg Lines			Shape up waist	Pilates Barre			Shape up waist	
momo			momo	Ayu			momo	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Waist	Stretch&Conditioning		
					Seina	Rina		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Pilates Workout	Basic		
					Manami.H	momo		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Basic	Hip&Leg		
					Seina	Rina		

pilatesK 京都四条烏丸店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back&Arm		Body Balance	Pilates Barre		Hip&Leg	Basic	
Manami.H		Ayu	momo		Ayu	Seina	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic		Reset Flow	Waist		Basic	Leg Lines	
Seina		Manami.H	Seina		momo	momo	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Workout		Back&Arm	jump to burn		Body Balance	Back&Spine	
Manami.H		Ayu	momo		Ayu	Manami.H	
16:30 ~ 17:30		Close	Close		Close	Close	15:00 ~ 16:00
Waist							jump to burn
Seina							momo
							16:30 ~ 17:30
							Waist
							Seina
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Hip&Leg	Basic	Stretch&Conditioning	Shape up waist		
		Rina	Seina	Rina	momo		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		jump to burn	Hip&Leg	Pilates Barre	Pilates Cardio		
		momo	Rina	Ayu	Manami.H		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Waist	Basic	Hip&Leg	Basic		
		Rina	Rina	Rina	Manami.H		

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。