

pilatesK 大津テラス		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic 🌸	Pilates Cardio	Back & Arm 🌸		Hip & Leg 🌸	Release&Strength		Pilates Barre
Kana.S	Kayan.C	Natsumi.F		Risa.F	Kayan.C		Risa.F
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌸	Stretch & Conditioning 🌸	Basic 🌸		Waist 🌸	Basic 🌸		jump to burn
Risa.F	Risa.F	Natsumi.F		Kana.S	Natsumi.F		Kana.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Pilates Barre		13:30 ~ 14:30
Waist 🌸	Leg Lines	Release&Strength		Risa.F			Hip & Leg 🌸
Kana.S	Kayan.C	Kayan.C					Risa.F
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic 🌸	Waist 🌸					
	Kana.S	Kana.S					
close	close		close	close	close		close
	17:30 ~ 18:30						
	Waist 🌸						
	Kana.S						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌸				Shape up waist	Waist 🌸	Stretch & Conditioning 🌸	Basic 🌸
Natsumi.F				Kayan.C	Kana.S	Risa.F	Natsumi.F
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre				Back & Arm 🌸	Basic 🌸	Basic 🌸	Waist 🌸
Risa.F				Natsumi.F	Natsumi.F	Risa.F	Kana.S
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Workout				Basic 🌸	Back & Arm 🌸	Pilates Workout	Back & Arm 🌸
Natsumi.F				Natsumi.F	Kana.S	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時間前までにお願いしております。
- ※開講開始時刻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。
- ※開講外キャンセルが2回以上で、月額の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 大津テラス		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/25	01/26
土	日	月	火	水	木	金	土	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Waist	Basic
Shape up waist	jump to burn		Release&Strength	Hip & Leg		Kana.S	Kana.S		
Kayan.C	Kana.S		Kayan.C	Risa.F					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Basic	Hip & Leg
Release&Strength	Leg Lines		Pilates Barre	Shape up waist		Natsumi.F	Risa.F		
Kayan.C	Kayan.C		Risa.F	Kayan.C					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Back & Arm	Waist
Basic	Pilates Cardio		Shape up waist	Stretch & Conditioning		Kana.S	Kana.S		
Risa.F	Kayan.C		Kayan.C	Risa.F					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Waist	Basic		Hip & Leg	jump to burn					
Kana.S	Kana.S		Risa.F	Kana.S					
close		close	Basic	Release&Strength					
17:30 ~ 18:30			Kana.S	Kayan.C					
Back & Arm			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Kana.S			Waist	Basic		Basic	Pilates Cardio		
close		close	Kana.S	Kana.S		Natsumi.F	Kayan.C		
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Shape up waist	Release&Strength		Back & Arm	Waist		
			Natsumi.F	Natsumi.F		Natsumi.F	Natsumi.F		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Pilates Barre	Release&Strength		Pilates Barre	Release&Strength		
			Risa.F			Risa.F	Kayan.C		

pilatesK 大津テラス		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	01/31	01/31	01/31
日	月	火	水	木	金	土	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Shape up waist	Pilates Cardio	
Pilates Barre		Hip & Leg	Waist		Natsumi.F	Kayan.C			
Risa.F		Risa.F	Kana.S						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Release&Strength	Waist	
Pilates Workout		Basic	Back & Arm		Kayan.C	Risa.F			
Natsumi.F		Kana.S	Natsumi.F						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Basic	Leg Lines	
Basic		Waist			Natsumi.F	Kayan.C			
Risa.F		Kana.S							
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	Stretch & Conditioning	
Back & Arm							Risa.F		
Natsumi.F							close		
close							17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	
							Risa.F		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Shape up waist	Basic	
							Natsumi.F	Kana.S	
		Shape up waist	Basic	jump to burn	Back & Arm				
		Natsumi.F	Natsumi.F	Kana.S	Kana.S				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Release&Strength	Pilates Cardio	
							Kayan.C	Kayan.C	
							Kayan.C	Kayan.C	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Back & Arm	Leg Lines	
							Natsumi.F	Hip & Leg	
							Kayan.C	Risa.F	
								close	

■ : 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。