

pilatesK 大津テラス		【 01/01 ~ 01/04 】		01/08		スケジュール		2025/12/13	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		
		Release&Strength	Basic		Waist	Back & Arm			
		Kayan.C	Kana.S		Kana.S	Kana.S			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Pilates Barre	jump to burn		Basic	Leg Lines			
		Risa.F	Kana.S		Kana.S	Kayan.C			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
		Back & Arm	Hip & Leg		Shape up waist				
		Natsumi.F	Risa.F		Kayan.C				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
		Hip & Leg	Pilates Barre						
		Risa.F	Risa.F						
		close	close						
		17:30 ~ 18:30							
		Basic							
		Natsumi.F							
close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
				Pilates Cardio	Hip & Leg	Basic			
				Kayan.C	Risa.F	Natsumi.F			
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
				Basic	Pilates Workout	Stretch & Conditioning			
				Natsumi.F	Natsumi.F	Risa.F			
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
				Back & Arm	Basic	Hip & Leg			
				Natsumi.F	Risa.F	Risa.F			

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close		13:30 ~ 14:30	
Waist 🇯🇵	Leg Lines	Release&Strength		Pilates Barre			Hip & Leg 🇯🇵	
Kana.S	Kayan.C	Kayan.C		Risa.F			Risa.F	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close
	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵						
	Kana.S	Kana.S						
	close							
	17:30 ~ 18:30							
Waist 🇯🇵								
Kana.S								
18:00 ~ 19:00	close	close						
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。

スケジュール

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

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

・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。

※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。