

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2020/01/14 更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
日	月	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	
jump to burn		Basic	Body Balance		Pilates Cardio	Waist	Basic	
momo.O		Rina.h	Ayu		Maiki.N	Rina.h	Manami.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		Pilates Barre	Leg Lines		Waist	Pilates Barre	Back&Arm	
Rina.h		Ayu	momo.O		Seina.K	momo.O	Maiki.N	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Leg Lines		Back&Arm	Basic		Basic	Hip & Leg	Reset Flow	
momo.O		Rina.h	momo.O		Maiki.N	Manami.H	Manami.H	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back&Arm					Basic	Pilates Cardio		
Rina.h					Rina.h	Maiki.N		
	Close	Close	Close		Close	jump to burn		
						momo.O		
						18:00 ~ 19:00		
						Back & Spine		
		Hip & Leg	jump to burn	Basic	Back & Spine			
		Ayu	Maiki.N	Manami.H	Manami.H			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Pilates Cardio	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Leg Lines			
		Maiki.N	momo.O	Rina.h	momo.O			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Basic	Back&Arm	Waist	Reset Flow			
		Maiki.N	Maiki.N	Rina.h	Manami.H			

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/16
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
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 & Spine	Back & Arm			Reset Flow	Basic	Pilates Barre	
	Manami.H	Manami.H			Manami.H	Seina.K	Maiki.N	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	jump to burn	Waist			Basic	Pilates Cardio	Waist	
	Maiki.N	Rina.h			Seina.K	Maiki.N	momo.O	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Waist	Reset Flow			Back & Spine	Leg Lines	Basic	
	Manami.H	Manami.H			Manami.H	momo.O	Maiki.N	
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
	Basic				Basic	jump to burn		
	Maiki.N				Seina.K	momo.O		
	16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30			
	Stretch & Conditioning				Pilates Barre			
	Rina.h				Maiki.N			
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			
	jump to burn				Shape up waist			
	Maiki.N				momo.O			
	18:00 ~ 19:00							
	Pilates Barre							
	momo.O							
	19:30 ~ 20:30							
	Hip & Leg							
	Rina.h							
	21:00 ~ 22:00							
	Basic							
	Rina.h							
	Close				Close			Close

*休憩可能レッスン

*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。

*レッスン開始時間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 京都四条烏丸店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/14 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Hip & Leg	金 Basic	土 Basic	日 Hip & Leg	月 Leg Lines	火 Shape up waist	10:30 ~ 11:30	更新
Mai.N	Mai.N		Mai.N	Mai.N	Mai.N	momo.O	momo.O		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Stretch & Conditioning	jump to burn	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Rina.h	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Rina.h	Mai.N		Maiki.N	Manami.H	Manami.H	Rina.h			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Basic	Reset Flow	Pilates Barre	Shape up waist	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Mai.N	Manami.H		Manami.H	momo.O	momo.O				
Close	Close			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
				Waist	Hip & Leg				
				Rina.h	Rina.h				
				16:30 ~ 17:30					
				Pilates Cardio					
				Manami.H					
				18:00 ~ 19:00					
				Basic					
				Rina.h					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Waist	Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning			18:00 ~ 19:00	
Rina.h	Rina.h			Mai.N	Rina.h			Basic	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Leg Lines	Pilates Barre	jump to burn	Shape up waist			19:30 ~ 20:30	
Manami.H	Maiki.N			Maiki.N	momo.O			Waist	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Back & Spine	Hip & Leg	Body Balance	Back & Arm			21:00 ~ 22:00	
Manami.H	Rina.h			Mai.N	Rina.h			Pilates Cardio	

pilatesK 京都四条烏丸店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール					
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30	木 Basic	金 Pilates Cardio	土 Pilates Barre				
Mai.N		Maiki.N	Maiki.N				
12:00 ~ 13:00	Hip & Leg	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Rina.h		Waist	Reset Flow				
13:30 ~ 14:30	Body Balance	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Mai.N		Pilates Barre	Shape up waist				
Close	Close	Maiki.N	momo.O				
		15:00 ~ 16:00	Basic				
			Maiki.N				
		16:30 ~ 17:30	Back & Arm				
			Rina.h				
		18:00 ~ 19:00	Body Balance				
			Mai.N				
18:00 ~ 19:00	jump to burn	Waist	Hip & Leg				
Maiki.N	Rina.h		Mai.N				
19:30 ~ 20:30	Reset Flow	Pilates Barre	Back & Spine				
Manami.H	Maiki.N		Manami.H				
21:00 ~ 22:00	Leg Lines	Stretch & Conditioning	Basic				
momo.O	Rina.h		Mai.N				

:体験可能レッスン
・クラスの曜日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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合があります。
※毎回開催がキャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。