


pilatesK 大津デラス		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/13 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
Basic 🍌		Pilates Cardio	Waist 🍌		Pilates Barre	Hip & Leg 🍌	jump to burn								
Natsumi.F		Kayan.C	Kana.S		Kana.S	Risa.F	Kana.S								
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
Waist 🍌		Release&Strength	Leg Lines		Basic 🍌	Shape up waist	Pilates Barre								
Kana.S		Kayan.C	Kayan.C		Natsumi.F	Natsumi.F	Risa.F								
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30								
Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌			Back & Arm 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	Waist 🍌								
Natsumi.F		Risa.F			Kana.S	Risa.F	Kana.S								
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
Pilates Barre							Back & Arm 🍌	Basic 🍌							
Kana.S							Natsumi.F	Risa.F							
close							close	close	close	close	close				
										17:30 ~ 18:30					
										Body Balance					
										Risa.F					
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close	close	
			Basic 🍌	Pilates Barre						Pilates Workout		Stretch & Conditioning 🍌			
			Natsumi.F	Risa.F						Natsumi.F		Risa.F			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
			Body Balance	Stretch & Conditioning 🍌						Back & Arm 🍌		Basic 🍌			
			Risa.F	Kayan.C						Kana.S		Natsumi.F			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
		Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌										
		Natsumi.F	Risa.F	Kana.S	Risa.F										

pilatesK 大津デラス		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール					
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Back & Arm 🍌	Pilates Cardio		Hip & Leg 🍌	Body Balance	Basic 🍌			
	Kana.S	Kayan.C		Risa.F	Risa.F	Natsumi.F			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Waist 🍌	Pilates Barre	Leg Lines			
	Natsumi.F	Risa.F		Kana.S	Kana.S	Kayan.C			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Pilates Barre	Release&Strength		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌			
	Kana.S	Kayan.C		Risa.F	Risa.F	Kana.S			
	close	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
		Waist 🍌				Basic 🍌		Pilates Workout	
		Risa.F				Kana.S		Natsumi.F	
		close				close		close	close
	Basic 🍌			Waist 🍌					
	Risa.F	Kana.S		close					
	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	
	Hip & Leg 🍌				Basic 🍌	Leg Lines			
	Risa.F				Natsumi.F	Kayan.C			
	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Shape up waist				jump to burn	Back & Arm 🍌			
	Natsumi.F				Kana.S	Natsumi.F			
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Stretch & Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌		Basic 🍌					
	Risa.F	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週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 大津デラス		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/13 更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
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	
Hip & Leg 🏊	Leg Lines		Basic 🏊	Shape up waist	Release&Strength		Basic 🏊	
Risa.F	Kayan.C		Risa.F	Natsumi.F	Kayan.C		Natsumi.F	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist 🏊	Body Balance		Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊		Pilates Cardio	
Kana.S	Risa.F		Kayan.C	Kayan.C	Natsumi.F		Kayan.C	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🏊			Body Balance	Pilates Barre	Leg Lines		Back & Arm 🏊	
Risa.F			Risa.F	Risa.F	Kayan.C		Natsumi.F	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Leg Lines		Back & Arm 🏊	
					Kayan.C		Natsumi.F	
					close			
		17:30 ~ 18:30						
		Natsumi.F	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🏊		Basic 🏊		Pilates Workout	Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	
Natsumi.F		Kana.S		Natsumi.F	Kana.S		Risa.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
jump to burn	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊		Leg Lines	Release&Strength			
Kana.S	Risa.F	Kana.S	Kayan.C		Kayan.C			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Body Balance			
Natsumi.F	Kana.S	Natsumi.F	Kana.S		Risa.F			

pilatesK 大津デラス		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🏊		Stretch & Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊
Kana.S		Kayan.C	Risa.F
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🏊		Pilates Barre	Pilates Workout
Natsumi.F		Kana.S	Natsumi.F
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Leg Lines	Stretch & Conditioning 🏊
		Kayan.C	Risa.F
		close	15:00 ~ 16:00
			Hip & Leg 🏊
			Risa.F
			close
	17:30 ~ 18:30		
	Back & Arm 🏊		
	Natsumi.F		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Body Balance	jump to burn	Back & Arm 🏊	
Risa.F	Kana.S	Natsumi.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Leg Lines	Basic 🏊	Waist 🏊	
Kayan.C	Kana.S	Kana.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🏊	Pilates Barre	Basic 🏊	
Risa.F	Risa.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に1回に制限されます。