

pilatesK 大津テラス		【 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		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	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	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			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	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					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Basic 🌿	
Pilates Barre					Natsumi.F	Risa.F		
Kana.S					Back & Arm 🌿	Body Balance		
	close	close	close		close	close	close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	
Basic 🌿		Pilates Barre	Pilates Workout		Stretch & Conditioning 🌿	Body Balance		
Natsumi.F		Risa.F	Natsumi.F		Risa.F	Risa.F		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	
Body Balance		Stretch & Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Body Balance		
Risa.F		Kayan.C	Kana.S		Natsumi.F	Risa.F		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿	Body Balance		
Natsumi.F		Risa.F	Kana.S		Risa.F	Risa.F		

pilatesK 大津テラス		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール					
02/09	02/10	02/11	02/12				
月	火	水	木				
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	02/16
	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	
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Waist				Basic	Pilates Workout	
	Risa.F				Kana.S	Natsumi.F	
close	close	close		close	close		close
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
	Basic				Waist		
	Risa.F				Kana.S		
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	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。

- ・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。

※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。

【 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	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			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			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	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm	Basic		Pilates Workout	Waist	Leg Lines	Back & Arm		Hip & Leg	
Natsumi.F	Kana.S		Natsumi.F	Kana.S	Kayan.C	Natsumi.F		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				21:00 ~ 22:00	
Basic	Back & Arm		Basic	Back & Arm				Body Balance	
Natsumi.F	Kana.S		Natsumi.F	Kana.S				Risa.F	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30		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					
Basic		Pilates Barre	Pilates Workout				
Natsumi.F		Kana.S	Natsumi.F				
close		close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Body Balance	jump to burn		Leg Lines	Stretch & Conditioning			
Risa.F	Kana.S		Kayan.C	Risa.F			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		15:00 ~ 16:00	Hip & Leg			
Leg Lines	Basic		Risa.F	Risa.F			
Kayan.C	Kana.S						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		17:30 ~ 18:30	Back & Arm			
Hip & Leg	Pilates Barre		Natsumi.F	Back & Arm			
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。