



pilatesK 大津テラス

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/01 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kayan.C	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Natsumi.F	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Risa.F	10:30 ~ 11:30 Body Balance Risa.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Natsumi.F	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kayan.C	
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Kayan.C	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Risa.F		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kana.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Risa.F	12:30 ~ 13:30 Basic Kana.S		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kayan.C	
13:30 ~ 14:30 jump to burn Kana.S	close		13:30 ~ 14:30 Waist Risa.F	13:30 ~ 14:30 Basic Kana.S	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Natsumi.F		13:30 ~ 14:30 Basic Risa.F	
close			15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Risa.F	15:00 ~ 16:00 Back & Spine Kana.S	16:30 ~ 17:30 Waist Kana.S		close	
			17:30 ~ 18:30 Back & Spine Kana.S	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Kana.S				
			18:00 ~ 19:00 Shape up waist Natsumi.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Natsumi.F	18:00 ~ 19:00 Body Balance Risa.F			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Risa.F
19:30 ~ 20:30 Basic Kana.S	19:30 ~ 20:30 Waist Kana.S		19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Natsumi.F	close	close		close	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Kana.S
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Basic Kana.S		21:00 ~ 22:00 Waist Risa.F					21:00 ~ 22:00 Basic Kana.S

pilatesK 大津テラス

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Natsumi.F	close	10:30 ~ 11:30 Waist Risa.F	10:30 ~ 11:30 Basic Risa.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Natsumi.F	close	10:30 ~ 11:30 Waist Risa.F	
12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Kayan.C		12:00 ~ 13:00 Basic Risa.F	12:00 ~ 13:00 Waist Kana.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Risa.F		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Kana.S	
close		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Kana.S	13:30 ~ 14:30 Body Balance Risa.F	14:30 ~ 15:30 Basic Natsumi.F		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Risa.F	
		close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Kana.S	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Risa.F		close	
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Risa.F				
18:00 ~ 19:00 Basic Risa.F		18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Natsumi.F	18:00 ~ 19:00 Basic Natsumi.F	close		close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Kayan.C
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Risa.F		19:30 ~ 20:30 Basic Kana.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kana.S				19:30 ~ 20:30 Basic Natsumi.F
21:00 ~ 22:00 jump to burn Kana.S		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Natsumi.F				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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。