

スケジュール

2026/02/26

更新

03/01		03/02		03/03		03/04		03/05		03/06		03/07		03/08					
日		月		火		水		木		金		土		日					
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30					
Pilates Cardio		Basic		Back & Arm		Waist				Basic		Back & Arm		Shape up waist					
Rise.H		Madoka.T		Madoka.T		Nanako.K				Madoka.T		Madoka.T		Natsume					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30					
Waist		Stretch & Conditioning		Waist		Pilates Barre				Back & Arm		Basic		Back & Arm					
Nanako.K		megumi.Y		megumi.Y		Natsume				Madoka.T		Madoka.T		megumi.Y					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30					
Pre Basic		Waist		Basic		jump to burn				Stretch & Conditioning		Pilates Cardio		Hip & Leg					
Rise.H		megumi.Y		Madoka.T		Nanako.K				Nanako.K		Rise.H		Natsume					
16:30 ~ 17:30		close		close		close				close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
Stretch & Conditioning								Pre Basic				Basic							
Nanako.K								Rise.H				Madoka.T							
close								16:30 ~ 17:30				close							
								Body Balance											
								Natsume											
								18:00 ~ 19:00											
								Waist											
Nanako.K								close				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
Hip & Leg												Pilates Barre		Pilates Cardio		Back & Arm			
Rise.H		Natsume		Rise.H		megumi.Y				Natsume									
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30									
Basic		Body Balance		Back & Arm		jump to burn				Body Balance									
Madoka.T		Natsume		Madoka.T		Nanako.K				Natsume									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Shape up waist		Basic		Hip & Leg		Stretch & Conditioning		Waist											
Rise.H		Nanako.K		Rise.H		megumi.Y		megumi.Y											

スケジュール

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip&Leg 🌟		Body Balance		jump to burn	Basic 🌟	Back & Arm 🌟	Pre Basic 🌟
Natsume		Natsume		Nanako.K	Madoka.T	megumi.Y	Rise.H
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Pilates Barre		Basic 🌟		Waist 🌟	Pilates Barre	Waist 🌟	Back & Arm 🌟
Natsume		Madoka.T		megumi.Y	Natsume	Nanako.K	megumi.Y
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning 🌟		Back & Arm 🌟		Back & Arm 🌟	Back & Arm 🌟	Pilates Cardio	Waist 🌟
megumi.Y		Madoka.T		megumi.Y	Madoka.T	Rise.H	megumi.Y
close		close		close	close	close	15:00 ~ 16:00
	jump to burn		Stretch & Conditioning 🌟				
	Nanako.K		Nanako.K				
	16:30 ~ 17:30						
	Waist 🌟						
	megumi.Y						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌟	jump to burn	Pre Basic 🌟	Back & Arm 🌟		Shape up waist		
megumi.Y	Nanako.K	Rise.H	Natsume		Rise.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌟	Waist 🌟	Pilates Barre	Basic 🌟		Basic 🌟		
Madoka.T	megumi.Y	Natsume	Madoka.T		Madoka.T		
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 🌟	Pre Basic 🌟	Shape up waist	Body Balance		Back & Arm 🌟		
Madoka.T	Rise.H	Rise.H	Natsume		Madoka.T	Madoka.T	

：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 久屋大通バーナード店		【 03/17 ~ 03/24 】		スケジュール		2026/02/26 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Stretch & Conditioning 🍃	Pilates Workout		Back & Arm 🍃	jump to burn	Body Balance	Waist 🍃	Body Balance		
Nanako.K	Rise.H		megumi.Y	Nanako.K	Natsume	megumi.Y	Natsume		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Cardio	Pre Basic 🍃		Body Balance	Waist 🍃	Basic 🍃	jump to burn	Pre Basic 🍃		
Rise.H	Rise.H		Natsume	megumi.Y	Nanako.K	Nanako.K	Rise.H		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic 🍃	Shape up waist		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃		
Rise.H	Natsume		Nanako.K	Natsume	Nanako.K	megumi.Y	Natsume		
close	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close		
			Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃				
			Natsume	megumi.Y	Natsume				
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
			jump to burn	Stretch & Conditioning 🍃					
			Nanako.K	Nanako.K					
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🍃	Waist 🍃		Shape up waist	Basic 🍃	Waist 🍃				
megumi.Y	Nanako.K		Natsume	Nanako.K	megumi.Y				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
jump to burn	Body Balance	Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃	Pilates Cardio					
Nanako.K	Natsume	megumi.Y	Rise.H	Rise.H					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist 🍃	Basic 🍃	Pilates Barre	Pilates Workout	Back & Arm 🍃					
megumi.Y	Nanako.K	Natsume	Rise.H	未定					

pilatesK 久屋大通バーナード店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🍃		Waist 🍃	Pilates Workout	Hip & Leg 🍃	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🍃	
Natsume		megumi.Y	Rise.H	Rise.H	Rise.H	megumi.Y	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🍃		Back & Arm 🍃	Body Balance	Back & Arm 🍃	Back & Arm 🍃	Pilates Workout	
Nanako.K		未定	Natsume	未定	megumi.Y	Rise.H	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
jump to burn		Stretch & Conditioning 🍃	Pilates Barre	Body Balance	Pilates Cardio	Waist 🍃	
Nanako.K		megumi.Y	Natsume	Natsume	Rise.H	Rise.H	
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
				Back & Arm 🍃	Shape up waist		
				未定	Rise.H		
				16:30 ~ 17:30	close		
	Hip & Leg 🍃						
	Rise.H						
	18:00 ~ 19:00						
Back & Arm 🍃	未定						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🍃	jump to burn	Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃			
未定	Nanako.K	Nanako.K	megumi.Y	未定			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Stretch & Conditioning 🍃	Pilates Barre	Hip & Leg 🍃		Waist 🍃	Hip & Leg 🍃		
megumi.Y	Natsume	Natsume		megumi.Y	Rise.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🍃	Waist 🍃	jump to burn		Basic 🍃	jump to burn		
megumi.Y	Nanako.K	Nanako.K	Nanako.K	Nanako.K			

🍃 : 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時間前を切つ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。