

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 Pilates Cardio Rise.H	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Madoka.T	10:30 ~ 11:30 Waist Nanako.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Madoka.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Natsume
12:30 ~ 13:30 Waist Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Waist megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Natsume		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Madoka.T	12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm megumi.Y
14:30 ~ 15:30 Pre Basic Rise.H	13:30 ~ 14:30 Waist megumi.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.T	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nanako.K		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Rise.H	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Natsume
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Nanako.K	close	close	close		close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Rise.H	16:30 ~ 17:30 Basic Madoka.T
close	close	close	close		close	16:30 ~ 17:30 Body Balance Natsume	close
close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rise.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Natsume	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rise.H		18:00 ~ 19:00 Back & Arm megumi.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Natsume	
close	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.T	19:30 ~ 20:30 Body Balance Natsume	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Madoka.T		19:30 ~ 20:30 jump to burn Nanako.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Natsume	
close	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rise.H	21:00 ~ 22:00 Basic Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rise.H		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning megumi.Y	21:00 ~ 22:00 Waist megumi.Y	

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 Hip & Leg Natsume	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Natsume	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rise.H	
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Natsume		12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.T		12:00 ~ 13:00 Waist megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Natsume	12:30 ~ 13:30 Waist Nanako.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm megumi.Y	
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning megumi.Y		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Madoka.T		13:30 ~ 14:30 Back & Arm megumi.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm megumi.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Madoka.T	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Rise.H	13:30 ~ 14:30 Waist megumi.Y
close		close		close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Nanako.K	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Nanako.K	close
18:00 ~ 19:00 Waist megumi.Y		18:00 ~ 19:00 jump to burn Nanako.K		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rise.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Natsume	18:00 ~ 19:00 Waist megumi.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rise.H	
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Madoka.T		19:30 ~ 20:30 Waist megumi.Y		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Natsume	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Nanako.K	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.T	
21:00 ~ 22:00 Basic Madoka.T		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rise.H		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rise.H	21:00 ~ 22:00 Body Balance Natsume	21:00 ~ 22:00 Body Balance Natsume	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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 久屋大通パーク店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/18 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 Stretch & Conditioning Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Rise.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm megumi.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance Natsume	10:30 ~ 11:30 Waist megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Natsume
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rise.H	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Rise.H		12:00 ~ 13:00 Body Balance Natsume	12:00 ~ 13:00 Waist megumi.Y	12:30 ~ 13:00 Basic Nanako.K	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Rise.H
13:30 ~ 14:30 Basic Rise.H	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Natsume		13:30 ~ 14:30 Basic Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Natsume	14:30 ~ 15:30 Waist Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning megumi.Y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Natsume
close	close		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Natsume	15:00 ~ 16:00 Back & Arm megumi.Y	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Natsume	close	close
close	close		16:30 ~ 17:30 jump to burn Nanako.K	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Nanako.K	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Back & Arm megumi.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Nanako.K		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Natsume	18:00 ~ 19:00 Waist megumi.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Natsume	18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Waist megumi.Y
19:30 ~ 20:30 jump to burn Nanako.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Natsume		19:30 ~ 20:30 Back & Arm megumi.Y	close	close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rise.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rise.H
21:00 ~ 22:00 Waist megumi.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Nanako.K		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Natsume	close	close	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Rise.H	21:00 ~ 22:00 Basic 未定

pilatesK 久屋大通パーク店

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