

pilatesK 大津テラス		【 03/01 ~ 03/08 】		スケジュール		2026/02/19 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Basic		Release&Strength	Shape up waist		Basic	Back&Arm	Pilates Cardio					
Risa.F		Kayan.C	Kayan.C		Natsumi.F	Natsumi.F	Kayan.C					
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Pilates Cardio		Pilates Workout	Basic		Hip&Leg	Pilates Barre	Stretch&Conditioning					
Kayan.C		Natsumi.F	Natsumi.F		Risa.F	Risa.F	Kayan.C					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Stretch&Conditioning		Stretch&Conditioning			Back&Arm	Pilates Workout	Basic					
Natsumi.F		Kayan.C			Natsumi.F	Natsumi.F	Natsumi.F					
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Pilates Barre							Stretch&Conditioning	Shape up waist				
Kana.S							Kayan.C	Natsumi.F				
close							close	close	close	close	close	
										17:30 ~ 18:30		
										Hip&Leg		
										Risa.F		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
			Pilates Barre	Body Balance						Basic		Waist
			Kana.S	Risa.F						Kana.S		Kana.S
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
			Basic	Back&Spine						Hip&Leg		Basic
			Natsumi.F	Kana.S						Risa.F		Risa.F
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
		Waist	Basic	jump to burn	Back&Spine							
Kana.S		Kana.S	Kana.S	Kana.S								

pilatesK 大津テラス		【 03/09 ~ 03/16 】		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		
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	Basic		Back&Spine	Waist	Body Balance			
	Natsumi.F	Natsumi.F		Kana.S	Kana.S	Risa.F			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic	Hip&Leg		Body Balance	Shape up waist	Back&Arm			
	Natsumi.F	Risa.F		Risa.F	Kayan.C	Kana.S			
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Waist			Basic	Stretch&Conditioning	Pilates Cardio			
	Kana.S			Kana.S	Natsumi.F	Kayan.C			
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
						Back&Spine		Hip&Leg	
						Kana.S		Risa.F	
						close		close	
						17:30 ~ 18:30			
						Basic			
						Natsumi.F			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
		Hip&Leg	Release&Strength			Waist			Pilates Cardio
		Risa.F	Kayan.C			Risa.F			Kayan.C
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Release&Strength	jump to burn	Basic	Back&Arm					
	Kayan.C	Kayan.C	Risa.F	Natsumi.F					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
	Pilates Barre	Back&Arm	Shape up waist	Basic					
	Risa.F	Kana.S	Natsumi.F	Natsumi.F					

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。  
 ・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 大津テラス		【 03/17 ~ 03/24 】		スケジュール		2026/02/13 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	close	10:30 ~ 11:30	
Basic	Release&Strength		Hip&Leg	Body Balance	Pilates Cardio		Shape up waist	
Kana.S	Kayan.C		Risa.F	Risa.F	Kayan.C		Kayan.C	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back&Arm	Pilates Barre		Pilates Cardio	Hip&Leg	Basic		Stretch&Conditioning	
Natsumi.F	Kana.S		Kayan.C	Risa.F	Natsumi.F		Natsumi.F	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
jump to burn			Waist	Basic	Back&Arm		Basic	
Kana.S			Risa.F	Kana.S	Natsumi.F		Natsumi.F	
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Back&Spine	Shape up waist	Waist			
			Kana.S	Kayan.C	Kana.S			
			close	close				
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Release&Strength			Pilates Barre					
Kayan.C			Kana.S					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00
Shape up waist			Back&Arm	Body Balance				Hip&Leg
Kayan.C			Natsumi.F	Risa.F				Risa.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic	Waist	Pilates Workout	Back&Spine					
Natsumi.F	Kana.S	Natsumi.F	Kana.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Release&Strength	Basic	Waist	Basic					
Kayan.C	Natsumi.F	Risa.F	Risa.F					

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back&Arm		Waist	Basic	Pilates Workout		Waist
Natsumi.F		Risa.F	Risa.F	Natsumi.F		Risa.F
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio		Basic	Waist	Hip&Leg		Back&Spine
Kayan.C		Risa.F	Kana.S	Risa.F		Kana.S
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Back&Spine	Body Balance	Basic		Pilates Barre
		Kana.S	Risa.F	Natsumi.F		Risa.F
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
	jump to burn		Pilates Barre			
	Kana.S		Risa.F			
	17:30 ~ 18:30		close			
	Hip&Leg					
	Risa.F					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00
Basic	Pilates Workout	Basic	Release&Strength			
Risa.F	Natsumi.F	Natsumi.F	Kayan.C			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre	Basic	Pilates Barre	Basic			
Risa.F	Kana.S	Kana.S	Natsumi.F			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
jump to burn	Back&Arm	Shape up waist	close	close	Back&Arm	
Kana.S	Natsumi.F	Natsumi.F			Natsumi.F	

・休職可能レッスン  
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。  
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。