

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール							
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	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	13:30 ~ 14:30		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					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	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	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	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist		Basic	jump to burn	Back&Spine			
Kana.S		Kana.S	Kana.S	Kana.S			

【 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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	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				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	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	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	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	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時間前まで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。

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

pilatesK 大津テラス			【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水 10:30 ~ 11:30	木 Back&Arm Natsumi.F	金 10:30 ~ 11:30	土 Waist Risa.F	日 Basic Risa.F	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	火 Waist Risa.F	
12:30 ~ 13:30	Pilates Cardio Kayan.C	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
close	close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic Risa.F	Pilates Workout Natsumi.F	Basic Risa.F	Basic Risa.F	Basic Risa.F	Basic Risa.F	Basic Risa.F	Release&Strength Kayan.C	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre Risa.F	Basic Kana.S	Pilates Barre Kana.S	Basic Kana.S	Basic Kana.S	Basic Kana.S	Basic Kana.S	Basic Natsumi.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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn Kana.S	Back&Arm Natsumi.F	Shape up waist Natsumi.F	close	close	close	close	Back & Arm Natsumi.F	

:体験可能レッスン
・クラスの観測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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後は、料金を頂戴する場合の料金を支払う場合がございます。
※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。