

pilatesK 大津テラス 【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/19 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kayan.C	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kana.S	10:30 ~ 11:30 Basic Kana.S	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Risa.F	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kayan.C	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kayan.C	
12:30 ~ 13:30 Waist Kana.S		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Kayan.C	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Natsumi.F	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Kayan.C		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Risa.F	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Natsumi.F	
close		13:30 ~ 14:30 Back&Spine Kana.S	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Natsumi.F	14:30 ~ 15:30 jump to burn 未定		close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kayan.C	close
		close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Kana.S	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Natsumi.F				
			close	close				
			17:30 ~ 18:30 Basic Natsumi.F					
18:00 ~ 19:00 jump to burn 未定		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Natsumi.F	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Risa.F	close		close	18:00 ~ 19:00 Basic Natsumi.F	18:00 ~ 19:00 Waist Kana.S
19:30 ~ 20:30 Basic Kana.S		19:30 ~ 20:30 Waist Risa.F	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Natsumi.F				19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Risa.F	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Natsumi.F
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Risa.F		21:00 ~ 22:00 Basic Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Risa.F				21:00 ~ 22:00 Back&Arm Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Basic Kana.S

pilatesK 大津テラス 【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn 未定	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Natsumi.F	10:30 ~ 11:30 Basic Kana.S	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kayan.C	10:30 ~ 11:30 Waist Risa.F	close		
	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Kana.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kayan.C	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Risa.F		12:00 ~ 13:00 Waist Kana.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kayan.C			
	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Risa.F	13:30 ~ 14:30 Basic Natsumi.F	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Kana.S		13:30 ~ 14:30 jump to burn 未定	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Natsumi.F			
	close	15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning Natsumi.F	16:30 ~ 17:30 Waist Risa.F		close	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Risa.F		15:00 ~ 16:00 Back&Arm Natsumi.F	
		close	close			close		close	
		17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Risa.F	17:30 ~ 18:30 Basic Kana.S			17:30 ~ 18:30 Basic Kana.S			
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Natsumi.F	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Kayan.C	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Natsumi.F
	19:30 ~ 20:30 Basic Kana.S	19:30 ~ 20:30 Waist Kana.S							19:30 ~ 20:30 Pre Basic Kayan.C
	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Kayan.C							21:00 ~ 22:00 Shape up waist 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週間前までお問い合わせしております。
 ・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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Risa.F	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Natsumi.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kayan.C	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kana.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kayan.C	close	10:30 ~ 11:30 Basic Natsumi.F		
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Kayan.C	12:00 ~ 13:00 Basic Natsumi.F	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Natsumi.F		12:00 ~ 13:00 jump to burn 未定	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Natsumi.F		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Kana.S		
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Risa.F	13:30 ~ 14:30 Waist Risa.F	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Natsumi.F		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Kana.S			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Natsumi.F		
close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Risa.F	16:30 ~ 17:30 Basic Kana.S							
close	close								
17:30 ~ 18:30 Shape up waist Natsumi.F									
18:00 ~ 19:00 Basic Kana.S		close			18:00 ~ 19:00 Shape up waist Kayan.C		18:00 ~ 19:00 Basic Kana.S	18:00 ~ 19:00 Waist Risa.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Risa.F
19:30 ~ 20:30 Release & Strength Kayan.C	close				19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Risa.F		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Risa.F	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kana.S	19:30 ~ 20:30 Waist Kana.S
21:00 ~ 22:00 jump to burn Kana.S					21:00 ~ 22:00 Release & Strength Kayan.C		21:00 ~ 22:00 Waist Kana.S	21:00 ~ 22:00 Basic Risa.F	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Risa.F

pilatesK 大津テラス

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	
土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 Release & Strength Kayan.C	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Risa.F	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Natsumi.F	10:30 ~ 11:30 Basic Kana.S	close	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Natsumi.F	12:00 ~ 13:00 Basic Kana.S		12:00 ~ 13:00 Release & Strength Kayan.C	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kayan.C		
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kayan.C	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Kayan.C		13:30 ~ 14:30 Basic Natsumi.F	13:30 ~ 14:30 Release & Strength Kayan.C		
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Natsumi.F	16:30 ~ 17:30 Waist Kana.S			15:00 ~ 16:00 Back & Spine Kana.S		
close				close		
17:30 ~ 18:30 Basic Natsumi.F				17:30 ~ 18:30 Waist Kana.S		
close	close			18:00 ~ 19:00 jump to burn Kana.S		18:00 ~ 19:00 Basic Natsumi.F
				19:30 ~ 20:30 Pre Basic Kayan.C		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Risa.F
				21:00 ~ 22:00 Back & Spine Kana.S		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Natsumi.F

・休職可能レッスン
 ・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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは前日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に1回に制限されます。