

pilatesK 大津テラス

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/14 更新

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

pilatesK 大津テラス

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Risa.F	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kayan.C	close	10:30 ~ 11:30 Waist Risa.F	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Kana.S	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kayan.C	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kayan.C					
12:00 ~ 13:00 Basic Kana.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kayan.C		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Natsumi.F	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Risa.F		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kana.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Natsumi.F					
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Risa.F	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Natsumi.F		13:30 ~ 14:30 Basic Risa.F	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kayan.C	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kayan.C			
15:00 ~ 16:00 Waist Kana.S	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Natsumi.F		close					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Natsumi.F	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Natsumi.F
close	close			close		close	close				17:30 ~ 18:30 Back & Spine Kana.S	17:30 ~ 18:30 Basic Natsumi.F
close											18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Kayan.C	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Kayan.C
close	close		close	close		close	close	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kayan.C	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Natsumi.F	close		
close								21:00 ~ 22:00 Back & Arm Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Risa.F		21:00 ~ 22:00 jump to burn Risa.F	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Natsumi.F
close												
close												

👉：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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24										
日	月	火	水	木	金	土	日										
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kayan.C	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kayan.C	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kayan.C	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kayan.C	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kayan.C										
12:30 ~ 13:30 Release&Strength Kayan.C		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kayan.C	12:30 ~ 13:30 Waist Kana.S		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Kana.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kayan.C	12:30 ~ 13:30 Waist Kana.S										
14:30 ~ 15:30 Basic Kana.S		13:30 ~ 14:30 Waist Kana.S	close		close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kayan.C	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Natsumi.F	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Kayan.C									
16:30 ~ 17:30 Waist Kana.S		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Kana.S							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Natsumi.F	close			
													18:00 ~ 19:00 jump to burn Kana.S		18:00 ~ 19:00 Basic Kana.S	18:00 ~ 19:00 Waist Kana.S	18:00 ~ 19:00 Basic 未定
													19:30 ~ 20:30 Back & Arm Natsumi.F		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Natsumi.F	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kana.S
													21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Natsumi.F		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Kana.S	21:00 ~ 22:00 Basic 未定

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31													
月	火	水	木	金	土	日													
close	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Natsumi.F	10:30 ~ 11:30 Waist Kana.S													
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kana.S			12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kayan.C	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Kayan.C	12:30 ~ 13:30 Basic 未定													
	13:30 ~ 14:30 Basic 未定			13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Natsumi.F	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kana.S													
	15:00 ~ 16:00 Waist Kana.S			14:00 ~ 15:00 Back & Spine Kana.S	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Natsumi.F											
	close			close			close	close	close	close									
											17:30 ~ 18:30 jump to burn Kana.S	17:30 ~ 18:30 Basic 未定							
											close	close	close	close	close	close			
																	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Natsumi.F	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Natsumi.F
																	19:30 ~ 20:30 Basic Kana.S	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Kana.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Risa.F
																	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Natsumi.F	21:00 ~ 22:00 Waist Kana.S	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Risa.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。