

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg		Back & Arm	Body Balance	Basic		Basic	Pilates Barre	
HADUKI.I		HADUKI.I	Mai.N	asami.s		asami.s	momo.O	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic		Hip & Leg	jump to burn	Beauty Conditioning		Waist	Body Balance	
asami.s		HADUKI.I	Maiki.N	Ayu		asami.s	Mai.N	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm		Pre Basic	Basic	Waist		jump to burn	Hip & Leg	
HADUKI.I		Maiki.N	asami.s	asami.s		momo.O	momo.O	
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close
			Hip & Leg	Pre Basic				
			Mai.N	Maiki.N				
			16:30 ~ 17:30					
			Basic					
			asami.s					
			18:00 ~ 19:00					
			Shape up waist					
			momo.O					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Hip & Leg	Hip Punch			Pre Basic	Waist		
asami.s	Maiki.N	Maiki.N			Mai.N	asami.s		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Beauty Conditioning	Basic	Pilates Workout			Hip Punch	jump to burn		
Ayu	asami.s	Mai.N			Maiki.N	Maiki.N		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	jump to burn	Basic			Pilates Workout	Basic		
Ayu	Maiki.N	Mai.N			Mai.N	asami.s		

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	jump to burn	Hip Punch	Hip & Leg		Pre Basic	Pilates Workout	
	Kanako.Y	Maiki.N	HADUKI.I		Mai.N	Mai.N	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Pre Basic	Basic	Pilates Workout		Hip Punch	Pilates Barre	
	Mai.N	asami.s	Mai.N		Maiki.N	Maiki.N	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Body Balance	Hip & Leg	Back & Arm		Body Balance	Pre Basic	
	Kanako.Y	HADUKI.I	HADUKI.I		Mai.N	Maiki.N	
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
		jump to burn	Pilates Barre				
		Maiki.N	Maiki.N				
		16:30 ~ 17:30					
		Waist					
		asami.s					
		18:00 ~ 19:00					
		Back & Arm					
		HADUKI.I					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Shape up waist			Pilates Barre	Basic	Hip & Leg	
asami.s	Mai.N			momo.O	asami.s	HADUKI.I	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance	Hip & Leg			Waist	Shape up waist	Pre Basic	
Mai.N	HADUKI.I			asami.s	momo.O	Maiki.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Back & Arm			jump to burn	Hip & Leg	Back & Arm	
Mai.N	HADUKI.I			momo.O	HADUKI.I	HADUKI.I	

🟢：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 京都四条烏丸店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Back & Arm HADUKI.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg HADUKI.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre momo.O	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Maiki.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist momo.O	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kanao.Y		
12:00 ~ 13:00 jump to burn Maiki.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist momo.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm HADUKI.I		12:00 ~ 13:00 Basic asami.s	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Maiki.N		12:00 ~ 13:00 Waist asami.s		
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg HADUKI.I	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Maiki.N	14:30 ~ 15:30 jump to burn momo.O		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre momo.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg momo.O		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Kanao.Y		
15:00 ~ 16:00 Back & Arm HADUKI.I	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg HADUKI.I								
16:30 ~ 17:30 Basic momo.O									
18:00 ~ 19:00 Basic asami.s					18:00 ~ 19:00 Waist asami.s		18:00 ~ 19:00 Back & Arm HADUKI.I	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Ayu	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Maiki.N
19:30 ~ 20:30 Waist asami.s					19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Mai.N		19:30 ~ 20:30 Body Balance Mai.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg HADUKI.I	19:30 ~ 20:30 Body Balance Mai.N
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre momo.O					21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mai.N		21:00 ~ 22:00 Waist asami.s	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Mai.N	21:00 ~ 22:00 Basic Maiki.N

pilatesK 京都四条烏丸店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31		
土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Basic asami.s	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Mai.N	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist momo.O	10:30 ~ 11:30 Waist asami.s	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg HADUKI.I		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg HADUKI.I	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Ayu		12:00 ~ 13:00 Body Balance Mai.N	12:00 ~ 13:00 jump to burn momo.O		12:00 ~ 13:00 Basic asami.s		
13:30 ~ 14:30 jump to burn Maiki.N	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Mai.N		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg momo.O	13:30 ~ 14:30 Basic asami.s		13:30 ~ 14:30 Back & Arm HADUKI.I		
15:00 ~ 16:00 Waist asami.s	16:30 ~ 17:30 Body Balance Ayu							
16:30 ~ 17:30 Back & Arm HADUKI.I								
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Mai.N								
				18:00 ~ 19:00 Hip Punch Maiki.N		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg HADUKI.I	18:00 ~ 19:00 Body Balance Mai.N	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mai.N
				19:30 ~ 20:30 Basic asami.s		19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Mai.N	19:30 ~ 20:30 Waist asami.s	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Maiki.N
				21:00 ~ 22:00 Waist asami.s		21:00 ~ 22:00 Back & Arm HADUKI.I	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Maiki.N	21:00 ~ 22:00 Body Balance Mai.N

👉 : 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。