

pilatesK 大津テラス		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/13 更新		
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🇯🇵	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🇯🇵	10:30 ~ 11:30 Body Balance	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🇯🇵	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🇯🇵	close	
	Mei.I	Mei.I	Kana.S		rinnna.y	Natsumi.F		
	12:00 ~ 13:00 Style up Pilates	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio	12:30 ~ 13:30 Waist 🇯🇵		12:00 ~ 13:00 Release&Strength	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🇯🇵		
	Kana.S	Kana.S	rinnna.y		Natsumi.F	Mei.I		
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🇯🇵	13:30 ~ 14:30 Body Balance	14:30 ~ 15:30 Style up Pilates		13:30 ~ 14:30 Waist 🇯🇵			
	Mei.I	Kana.S	Kana.S		rinnna.y			
	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🇯🇵	16:30 ~ 17:30 Basic 🇯🇵					
		Mei.I	rinnna.y					
		close						
		17:30 ~ 18:30 Back & Spine						
	18:00 ~ 19:00 Basic 🇯🇵	18:00 ~ 19:00 Shape up waist	close		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio	18:00 ~ 19:00 Waist 🇯🇵		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🇯🇵
	rinnna.y	Natsumi.F			Kana.S	rinnna.y		Mei.I
	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout	19:30 ~ 20:30 Release&Strength			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🇯🇵	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🇯🇵		19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning 🇯🇵
	Natsumi.F	Natsumi.F			Mei.I	Mei.I		Natsumi.F
	21:00 ~ 22:00 Waist 🇯🇵	21:00 ~ 22:00 Basic 🇯🇵			21:00 ~ 22:00 Style up Pilates	21:00 ~ 22:00 Basic 🇯🇵		21:00 ~ 22:00 Shape up waist
rinnna.y	rinnna.y	Kana.S	rinnna.y	Natsumi.F				

pilatesK 大津テラス		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール			
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Pilates Workout	Back & Arm 🇯🇵	Style up Pilates		Release&Strength	Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵
Natsumi.F	Mei.I	Kana.S		Natsumi.F	rinnna.y		rinnna.y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Style up Pilates		Body Balance
rinnna.y	rinnna.y	Mei.I		Mei.I	Kana.S		Kana.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Release&Strength	Basic 🇯🇵	Pilates Cardio		Pre Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	
Natsumi.F	rinnna.y	Kana.S		Natsumi.F		rinnna.y	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
	Hip & Leg 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵					
	Mei.I	Mei.I					
	close	close					
17:30 ~ 18:30	close	close					
Basic 🇯🇵	close	close					
rinnna.y	close	close					
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Style up Pilates			Back & Spine	Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Pilates Workout	
Kana.S			Kana.S	Mei.I	Mei.I	Natsumi.F	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🇯🇵			Basic 🇯🇵	Pilates Cardio	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	
rinnna.y			rinnna.y	Kana.S	Kana.S	Mei.I	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Spine	Body Balance	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵			
Kana.S	Kana.S	Mei.I	Mei.I	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時間前を切つて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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/13 更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Style up Pilates	Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵		
Kana.S	rinnna.y		rinnna.y	Mei.I		Mei.I	Natsumi.F		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic 🇯🇵	Shape up waist		Beauty Conditioning 🇯🇵	Pilates Workout		Pilates Cardio	Shape up waist		
rinnna.y	Natsumi.F		Natsumi.F	Natsumi.F		Kana.S	Natsumi.F		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Spine	Release&Strength		Basic 🇯🇵			Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		
Kana.S	Natsumi.F		rinnna.y			Mei.I	Mei.I		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Waist 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵							
rinnna.y	rinnna.y	Natsumi.F							
close	close	close			close				
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30							
Body Balance		Back & Arm 🇯🇵							
Kana.S		Mei.I							
close		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Hip & Leg 🇯🇵	Style up Pilates			Body Balance	Pre Basic 🇯🇵
				Mei.I	Kana.S			Kana.S	Natsumi.F
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Pre Basic 🇯🇵	Back & Spine	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
			Natsumi.F	Kana.S	Mei.I	rinnna.y			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Shape up waist						
Mei.I	rinnna.y	Mei.I	Natsumi.F						

pilatesK 大津テラス		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール								
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31				
日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Pilates Workout		Back & Spine	Basic 🌈		Style up Pilates	Pilates Cardio				
Natsumi.F		Kana.S	rinnna.y		Kana.S	Kana.S				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Release&Strength		Back & Arm 🌈	Back & Spine		Pre Basic 🌈	Beauty Conditioning 🌈				
Natsumi.F		Mei.I	Kana.S		Natsumi.F	Natsumi.F				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Waist 🌈		Style up Pilates			Body Balance	Back & Spine				
rinnna.y		Kana.S			Kana.S	Kana.S				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Basic 🌈							Basic 🌈			
rinnna.y							rinnna.y			
close							close	close	close	close
										17:30 ~ 18:30
										Waist 🌈
										rinnna.y
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
	Basic 🌈		Back & Arm 🌈	Waist 🌈						Hip & Leg 🌈
	rinnna.y		Mei.I	rinnna.y						Mei.I
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
	Hip & Leg 🌈	Pilates Cardio	Back & Arm 🌈	Beauty Conditioning 🌈						
	Mei.I	Kana.S	Mei.I	Natsumi.F						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Waist 🌈	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Back & Arm 🌈							
rinnna.y	Mei.I	rinnna.y	Mei.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時間前を切つて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。