



pilates

pilates K 奈良大安寺店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Lin	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Lin		10:30~11:30 Waist ♪ moe.K	10:30~11:30 Basic ♪ Lin	10:30~11:30 Basic ♪ moe.K	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H
12:00				12:30~13:30 Back&Arm ♪ Lin	12:00~13:00 Waist ♪ moe.K	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H		12:30~13:30 Waist ♪ moe.K
13:30					13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H	14:30~15:30 Basic ♪ moe.K		
15:00					15:00~16:00 Basic ♪ Ai.F			
						16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H		
17:00					17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H			
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H	18:00~19:00 Basic ♪ moe.K	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Lin	18:00~19:00 Basic ♪ moe.K				18:00~19:00 Basic ♪ Ai.F
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ moe.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H				19:30~20:30 Waist ♪ moe.K
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kanoko.H	21:00~22:00 Waist ♪ moe.K	21:00~22:00 Basic ♪ Kanoko.H	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kanoko.H				21:00~22:00 Basic ♪ Ai.F

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Lin	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Lin	close	10:30~11:30 Waist ♪ moe.K
12:00			12:30~13:30 Back&Arm ♪ Lin	12:00~13:00 Basic ♪ Ai.F	12:30~13:30 Waist ♪ moe.K		12:30~13:30 Basic ♪ Kanoko.H
13:30				13:30~14:30 Back&Arm ♪ Lin			
15:00				15:00~16:00 Waist ♪ moe.K	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Lin		
					16:30~17:30 Basic ♪ Ai.F		
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ Ai.F			
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ moe.K	18:00~19:00 Basic ♪ Ai.F	18:00~19:00 Basic ♪ Ai.F				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Lin
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Ai.F	19:30~20:30 Waist ♪ moe.K	19:30~20:30 Waist ♪ moe.K				19:30~20:30 Basic ♪ Ai.F
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ moe.K	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kanoko.H	21:00~22:00 Basic ♪ Ai.F				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Lin

♪：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。



pilates

pilates K 奈良大安寺店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Waist moe.K		10:30~11:30 Hip&Leg Lin	10:30~11:30 Basic Ai.F	10:30~11:30 Waist moe.K	close	10:30~11:30 Hip&Leg Kanoko.H	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kanoko.H
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Kanoko.H		12:30~13:30 Basic Ai.F	12:00~13:00 Back&Arm Lin	12:30~13:30 Hip&Leg Lin		12:30~13:30 Waist moe.K	12:30~13:30 Basic moe.K
13:30				13:30~14:30 Basic Ai.F	14:30~15:30 Basic Kanoko.H			
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg Lin				
					16:30~17:30 Back&Arm Lin			
17:00				17:30~18:30 Stretch&Conditioning Kanoko.H				
18:00	18:00~19:00 Basic Ai.F	18:00~19:00 Waist Lin	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kanoko.H				18:00~19:00 Basic Ai.F	18:00~19:00 Back&Arm Lin
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Lin	19:30~20:30 Basic moe.K	19:30~20:30 Waist moe.K				19:30~20:30 Back&Arm Lin	19:30~20:30 Basic Ai.F
21:00	21:00~22:00 Basic Ai.F	21:00~22:00 Back&Arm Lin	21:00~22:00 Basic Kanoko.H				21:00~22:00 Basic Ai.F	21:00~22:00 Hip&Leg Lin

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30		10:30~11:30 Waist moe.K	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	10:30~11:30 Basic Ai.F	close	10:30~11:30 Back&Arm Lin	10:30~11:30 Basic Ai.F	
12:00		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Kanoko.H	12:00~13:00 Basic moe.K	12:30~13:30 Hip&Leg Kanoko.H		12:30~13:30 Basic Ai.F	12:30~13:30 Waist moe.K	
13:30			13:30~14:30 Back&Arm Lin	14:30~15:30 Basic Ai.F				
15:00			15:00~16:00 Waist moe.K					
				16:30~17:30 Stretch&Conditioning Kanoko.H				
17:00			17:30~18:30 Basic Ai.F					
18:00	18:00~19:00 Basic Ai.F	18:00~19:00 Hip&Leg Lin				18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kanoko.H	18:00~19:00 Hip&Leg Kanoko.H	18:00~19:00 Waist moe.K
19:30	19:30~20:30 Waist Lin	19:30~20:30 Basic Ai.F				19:30~20:30 Waist moe.K	19:30~20:30 Basic moe.K	19:30~20:30 Hip&Leg Lin
21:00	21:00~22:00 Basic Ai.F	21:00~22:00 Back&Arm Lin				21:00~22:00 Hip&Leg Kanoko.H	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Kanoko.H	21:00~22:00 Basic moe.K

👉: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)