

pilatesK奈良大安寺店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30~11:30 Stretch & Conditioning ikumi.S	10:30~11:30 Back&Arm Lin	close	10:30~11:30 Shape up Waist Lin	10:30~11:30 Hip&Leg Kanao.Y		10:30~11:30 Pilates Barre Lin	10:30~11:30 Basic Chika.U
12:00~13:00 Body Balance Lin	12:30~13:30 Waist Momoka.U		12:30~13:30 Back&Arm Lin	12:30~13:30 Basic Chika.U		12:30~13:30 Basic Chika.U	12:00~13:00 Jump to Burn moe.K
13:30~14:30 Pilates Barre ikumi.S	14:30~15:30 Shape up Waist Lin						13:30~14:30 Basic Chika.U
15:00~16:00 Waist Lin	Basic Momoka.U						15:00~16:00 Waist moe.K
17:30~18:30 Basic ikumi.S							17:30~18:30 Pilates Barre moe.K
				18:00~19:00 Body Balance Kanao.Y	18:00~19:00 Jump to Burn moe.K	18:00~19:00 Hip&Leg Kanao.Y	18:00~19:00 Back&Arm Kanao.Y
				19:30~20:30 Pilates Barre Lin	19:30~20:30 Back&Arm Kanao.Y	19:30~20:30 Basic Chika.U	19:30~20:30 Shape up Waist Lin
			21:00~22:00 Back&Arm Kanao.Y	21:00~22:00 Waist moe.K	21:00~22:00 Back&Arm Kanao.Y	21:00~22:00 Body Balance Kanao.Y	

pilatesK奈良大安寺店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 Back&Arm Kanao.Y	close	10:30~11:30 Basic Chika.U	10:30~11:30 Hip&Leg Kanao.Y		10:30~11:30 Basic Chika.U	10:30~11:30 Hip&Leg Kanao.Y	10:30~11:30 Shape up Waist Lin
12:30~13:30 Basic moe.K		12:30~13:30 Waist moe.K	12:30~13:30 Jump to Burn Lin		12:30~13:30 Back&Arm Kanao.Y	12:00~13:00 Basic Chika.U	12:30~13:30 Back&Arm Kanao.Y
14:30~15:30 Hip&Leg Kanao.Y						13:30~14:30 Body Balance Kanao.Y	14:30~15:30 Basic Chika.U
16:30~17:30 Jump to Burn moe.K						15:00~16:00 Basic Chika.U	16:30~17:30 Hip&Leg Kanao.Y
							17:30~18:30 Back&Arm Kanao.Y
			18:00~19:00 Shape up Waist Lin	18:00~19:00 Basic Chika.U	18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Waist Lin	
			19:30~20:30 Basic Chika.U	19:30~20:30 Pilates Barre moe.K	19:30~20:30 Basic Chika.U	19:30~20:30 Back&Arm Kanao.Y	
		21:00~22:00 Body Balance Lin	21:00~22:00 Basic Chika.U	21:00~22:00 Jump to Burn Lin	21:00~22:00 Shape up Waist 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4回に制限されます。

pilatesK奈良大安寺店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30～11:30 Jump to Burn moe.K	10:30～11:30 Back&Arm Kanao.Y	10:30～11:30 Basic Chika.U	10:30～11:30 Body Balance Kanao.Y	10:30～11:30 Basic Chika.U	10:30～11:30 Waist moe.K	close
	12:30～13:30 Basic Chika.U	12:30～13:30 Pilates Barre moe.K	12:00～13:00 Hip&Leg Kanao.Y	12:30～13:30 Basic Chika.U	12:00～13:00 Waist moe.K	12:30～13:30 Hip&Leg Lin	
			13:30～14:30 Pilates Barre moe.K		13:30～14:30 Back&Arm Kanao.Y	14:30～15:30 Jump to Burn moe.K	
			15:00～16:00 Back&Arm Kanao.Y		15:00～16:00 Pilates Barre moe.K	16:30～17:30 Shape up Waist Lin	
			17:30～18:30 Jump to Burn moe.K		17:30～18:30 Hip&Leg Kanao.Y		
	18:00～19:00 Back&Arm Kanao.Y	18:00～19:00 Basic Chika.U		18:00～19:00 Pilates Barre moe.K			
	19:30～20:30 Basic Chika.U	19:30～20:30 Waist moe.K		19:30～20:30 Basic Kanao.Y			
	21:00～22:00 Hip&Leg Kanao.Y	21:00～22:00 Basic Chika.U		21:00～22:00 Waist moe.K			

店【3月25日～3月28日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30～11:30 Basic Chika.U	10:30～11:30 Hip&Leg Kanao.Y		10:30～11:30 Basic Chika.U	10:30～11:30 Jump to Burn Lin	10:30～11:30 Basic Chika.U	close
12:30～13:30 Waist Kanao.Y	12:30～13:30 Basic Chika.U		12:30～13:30 Jump to Burn Lin	12:00～13:00 Basic Chika.U	12:30～13:30 Shape up Waist Lin	
				13:30～14:30 Waist Lin	14:30～15:30 Hip&Leg Kanao.Y	
				15:00～16:00 Basic Chika.U	16:30～17:30 Basic Chika.U	
				17:30～18:30 Pilates Barre Lin		
18:00～19:00 Pilates Barre moe.K	18:00～19:00 Jump to Burn Lin	18:00～19:00 Waist Kanao.Y	18:00～19:00 Body Balance Kanao.Y			
19:30～20:30 Shape up Waist Lin	19:30～20:30 Basic Chika.U	19:30～20:30 Basic Chika.U	19:30～20:30 Back&Arm Lin			
21:00～22:00 Jump to Burn moe.K	21:00～22:00 Back&Arm Lin	21:00～22:00 Body Balance Kanao.Y	21:00～22:00 Hip&Leg Kanao.Y			

：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）