

pilates K 奈良大安寺店		【 06/01 ~ 06/08 】		スケジュール		2025/05/14 更新	
06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic Chika.U	close	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Chika.U	10:30 ~ 11:30 jump to burn Lin		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Lin	10:30 ~ 11:30 Waist natsuki.s	10:30 ~ 11:30 Basic 未定
12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Akane.S		12:00 ~ 13:00 Waist Kanao.Y	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Lin		12:00 ~ 13:00 Body Balance Kanao.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Chika.U	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Kanao.Y
14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning Chika.U		13:30 ~ 14:30 Basic Chika.U			13:30 ~ 14:30 jump to burn Lin	13:30 ~ 14:30 Shape up waist natsuki.s	14:30 ~ 15:30 Basic 未定
16:30 ~ 17:30 Back&Arm Akane.S						15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning Chika.U	16:30 ~ 17:30 jump to burn miho
						17:30 ~ 18:30 Waist natsuki.s	
		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Lin	18:00 ~ 19:00 Waist Kanao.Y		
		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Chika.U	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Lin		
		21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Chika.U		

pilates K 奈良大安寺店		【 06/09 ~ 06/16 】		スケジュール		2025/05/14 更新	
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Kanao.Y		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Chika.U	close
	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Kanao.Y		12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Basic Chika.U	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Kanao.Y	
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Kanao.Y			13:30 ~ 14:30 Body Balance Kanao.Y	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Kanao.Y	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning Chika.U	
					15:00 ~ 16:00 Basic Chika.U	16:30 ~ 17:30 Waist Kanao.Y	
					17:30 ~ 18:30 Back&Arm Kanao.Y		
	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 jump to burn Lin	18:00 ~ 19:00 Basic Chika.U	18:00 ~ 19:00 Waist toshie.H			
	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Chika.U	19:30 ~ 20:30 Basic Chika.U	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Chika.U	19:30 ~ 20:30 Basic 未定			
	21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Lin	21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 jump to burn 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 K 奈良大安寺店 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール							2025/05/14 更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Lin	10:30 ~ 11:30 Basic 未定		10:30 ~ 11:30 jump to burn Lin	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Chika.U	close	10:30 ~ 11:30 Basic 未定
12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Body Balance Kanao.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Chika.U	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Lin		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Chika.U
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Lin			13:30 ~ 14:30 Back&Arm Lin	13:30 ~ 14:30 Waist Kanao.Y	14:30 ~ 15:30 Basic Chika.U		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Kanao.Y
				15:00 ~ 16:00 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Lin		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kanao.Y			
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Chika.U	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Lin	18:00 ~ 19:00 Basic 未定				18:00 ~ 19:00 Waist Kanao.Y
19:30 ~ 20:30 Basic Chika.U	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Waist Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Lin				19:30 ~ 20:30 Basic Chika.U
21:00 ~ 22:00 Waist Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Chika.U	21:00 ~ 22:00 jump to burn Lin	21:00 ~ 22:00 Basic 未定				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kanao.Y

pilates K 奈良大安寺店 【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール						2025/05/14 更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kanao.Y		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Lin	10:30 ~ 11:30 jump to burn Lin	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Lin	close	
12:30 ~ 13:30 Basic 未定		12:00 ~ 13:00 Basic Chika.U	12:00 ~ 13:00 Basic Chika.U	12:30 ~ 13:30 Waist Kanao.Y		
		13:30 ~ 14:30 Body Balance Lin	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Lin	14:30 ~ 15:30 Basic 未定		
			15:00 ~ 16:00 Basic Chika.U	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Kanao.Y		
			17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Lin			
18:00 ~ 19:00 Body Balance Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Chika.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kanao.Y				
19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Basic 未定				
21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Chika.U	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Kanao.Y				

・ 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。