



pilates

# pilates K 奈良大安寺店 Lesson Schedule

更新日2024/10/15

## 2024/11/1~2024/11/30

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

👉：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

2024/11/16~2024/11/30

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

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

♪: 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）