

奈良大安寺店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月22日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
年末年始休業	年末年始休業	10:30~11:30 Back&Arm Ai.F	10:30~11:30 Jump to Burn Lin	10:30~11:30 Waist moe.K	close	10:30~11:30 Back&Arm Ai.F	10:30~11:30 Basic mai.M	
		12:30~13:30 Pilates Barre Lin	12:00~13:00 Waist moe.K	12:30~13:30 Basic Ai.F		12:30~13:30 Basic mai.M	12:30~13:30 Back&Arm mai.M	
		14:30~15:30 Basic Ai.F	13:30~14:30 Hip&Leg Lin	14:30~15:30 Pilates Barre moe.K				
		16:30~17:30 Hip&Leg Lin	15:00~16:00 Basic moe.K	16:30~17:30 Back&Arm Ai.F				
			17:30~18:30 Shape up Waist Lin					
							18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Jump to Burn Lin
							19:30~20:30 Stretch & Conditioning Ai.F	19:30~20:30 Basic Ai.F
							21:00~22:00 Shape up Waist Lin	21:00~22:00 Waist Lin

奈良大安寺店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
	10:30~11:30 Waist Lin	10:30~11:30 Back&Arm Ai.F	10:30~11:30 Basic Ai.F	close	10:30~11:30 Pilates Barre moe.K	10:30~11:30 Back&Arm Ai.F		
	12:30~13:30 Hip&Leg Lin	12:00~13:00 Basic mai.M	12:30~13:30 Waist moe.K		12:30~13:30 Stretch & Conditioning Ai.F	12:30~13:30 Jump to Burn moe.K		
		13:30~14:30 Pilates Barre moe.K	14:30~15:30 Back&Arm Ai.F					
		15:00~16:00 Stretch & Conditioning Ai.F	16:30~17:30 Hip&Leg Lin					
		17:30~18:30 Waist moe.K						
18:00~19:00 Back&Arm Ai.F	18:00~19:00 Basic mai.M					18:00~19:00 Shape up Waist Lin	18:00~19:00 Basic mai.M	18:00~19:00 Waist Lin
19:30~20:30 Basic mai.M	19:30~20:30 Pilates Barre Lin					19:30~20:30 Basic mai.M	19:30~20:30 Pilates Barre moe.K	19:30~20:30 Basic Ai.F
21:00~22:00 Stretch & Conditioning Ai.F	21:00~22:00 Jump to Burn moe.K					21:00~22:00 Hip&Leg Lin	21:00~22:00 Basic mai.M	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4回に制限されます。

奈良大安寺店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年1月22日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30～11:30 Shape up Waist Lin	10:30～11:30 Basic Ai.F	10:30～11:30 Hip&Leg Lin	close	10:30～11:30 Jump to Burn moe.K	10:30～11:30 Waist moe.K		10:30～11:30 Basic moe.K	
12:30～13:30 Basic mai.M	12:00～13:00 Hip&Leg Lin	12:30～13:30 Basic moe.K		12:30～13:30 Waist Lin	12:30～13:30 Pilates Barre Lin		12:30～13:30 Stretch & Conditioning Ai.F	
	13:30～14:30 Jump to Burn moe.K	14:30～15:30 Back&Arm Lin						
	15:00～16:00 Stretch & Conditioning Ai.F	16:30～17:30 Waist moe.K						
	17:30～18:30 Waist moe.K							
18:00～19:00 Hip&Leg Lin				18:00～19:00 Basic mai.M	18:00～19:00 Hip&Leg Lin	18:00～19:00 Basic moe.K	18:00～19:00 Basic moe.K	18:00～19:00 Shape up Waist Lin
19:30～20:30 Jump to Burn moe.K				19:30～20:30 Shape up Waist Lin	19:30～20:30 Basic mai.M	19:30～20:30 Hip&Leg Lin	19:30～20:30 Hip&Leg moe.K	19:30～20:30 Pilates Barre moe.K
21:00～22:00 Back&Arm Ai.F				21:00～22:00 Basic mai.M	21:00～22:00 Stretch & Conditioning Ai.F	21:00～22:00 Jump to Burn moe.K	21:00～22:00 Hip&Leg Lin	

奈良大安寺店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Back&Arm Ai.F	10:30～11:30 Basic Lin	close	10:30～11:30 Back&Arm Ai.F	10:30～11:30 Basic mai.M		10:30～11:30 Jump to Burn Lin
12:00～13:00 Jump to Burn moe.K	12:30～13:30 Stretch & Conditioning Ai.F		12:30～13:30 Basic 未確定	12:30～13:30 Hip&Leg Lin		12:30～13:30 Stretch & Conditioning Ai.F
13:30～14:30 Basic Ai.F	14:30～15:30 Basic Lin					
15:00～16:00 Waist moe.K	16:30～17:30 Back&Arm Ai.F					
17:30～18:30 Stretch & Conditioning Ai.F						
			18:00～19:00 Shape up Waist Lin	18:00～19:00 Back&Arm Ai.F	18:00～19:00 Waist moe.K	18:00～19:00 Back&Arm Ai.F
			19:30～20:30 Basic Ai.F	19:30～20:30 Jump to Burn moe.K	19:30～20:30 Basic Ai.F	19:30～20:30 Waist moe.K
			21:00～22:00 Hip&Leg Lin	21:00～22:00 Stretch & Conditioning Ai.F	21:00～22:00 Pilates Barre moe.K	21:00～22:00 Basic Lin

※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）