

奈良大安寺店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月15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 未確定 | |
| | | 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 未確定 | 12:30~13:30 Back&Arm Ai.F | |
| | | 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 未確定 |
| | | | | | | | 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 Basic 未確定 | 10:30~11:30 Back&Arm Ai.F | 10:30~11:30 Basic 未確定 | 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 未確定 | 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 Waist moe.K | | | | | 18:00~19:00 Shape up Waist Lin | 18:00~19:00 Basic 未確定 | 18:00~19:00 Waist moe.K |
| 19:30~20:30 Basic 未確定 | 19:30~20:30 Pilates Barre Lin | | | | | 19:30~20:30 Basic 未確定 | 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 未確定 | 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時間前を切ったの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12月15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 未確定 | 10:30～11:30 Hip&Leg Lin | close | 10:30～11:30 Jump to Burn Lin | 10:30～11:30 Waist moe.K | | 10:30～11:30 Basic 未確定 | |
| 12:30～13:30 Basic 未確定 | 12:30～13:00 Hip&Leg Lin | 12:30～13:30 Basic 未確定 | | 12:30～13:30 Waist moe.K | 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 Ai.F | | | | | | |
| | 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 未確定 | 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 未確定 | 19:30～20:30 Hip&Leg Lin | 19:30～20:30 Pilates Barre moe.K | |
| 21:00～22:00 Back&Arm Ai.F | | | | 21:00～22:00 Basic 未確定 | 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 未確定 | close | 10:30～11:30 Back&Arm Ai.F | 10:30～11:30 Basic 未確定 | | 10:30～11:30 Jump to Burn Lin |
| 12:00～13:00 Basic 未確定 | 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 Shape up Waist moe.K | 14:30～15:30 Basic 未確定 | | | | | |
| 15:00～16:00 Stretch & Conditioning Ai.F | 16:30～17:30 Back&Arm Ai.F | | | | | |
| 17:30～18:30 Waist moe.K | | | | | | |
| | | | 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 Lin | 19:30～20:30 Basic 未確定 | 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 未確定 |

：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）