

奈良大安寺店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月15日更新

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

奈良大安寺店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Basic Ai.F	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Kanoko.H		10:30~11:30 Shape up Waist Lin	10:30~11:30 Back&Arm Ai.F	10:30~11:30 Hip&Leg Kanoko.H	close
	12:30~13:30 Waist sp Xmas Kanoko.H	12:30~13:30 Basic Ai.F		12:30~13:30 Basic moe.K	12:00~13:00 Hip&Leg Lin	12:30~13:30 Basic Ai.F	
					13:30~14:30 Basic moe.K	14:30~15:30 Stretch & Conditioning Kanoko.H	
					15:00~16:00 Jump to Burn Lin	16:30~17:30 Basic Ai.F	
					17:30~18:30 Basic Ai.F		
	18:00~19:00 Basic moe.K	18:00~19:00 Back&Arm Lin	18:00~19:00 Basic Ai.F	18:00~19:00 Stretch & Conditioning kanoko.H			
	19:30~20:30 Jump to Burn Lin	19:30~20:30 Basic moe.K	19:30~20:30 Shape up Waist Lin	19:30~20:30 Waist sp Xmas moe.K			
	21:00~22:00 Waist sp Xmas moe.K	21:00~22:00 Hip&Leg Lin	21:00~22:00 Back&Arm Ai.F	21:00~22:00 Basic kanoko.H			

：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【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月15日更新

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

奈良大安寺店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Basic kanoko.H		10:30~11:30 Hip&Leg Lin	10:30~11:30 Basic Ai.F	10:30~11:30 Waist moe.K	close	close
12:30~13:30 Hip&Leg Lin		12:30~13:30 Basic Lin	12:00~13:00 Jump to Burn moe.K	12:30~13:30 Back&Arm Ai.F		
			13:30~14:30 Back&Arm Ai.F	14:30~15:30 Jump to Burn moe.K		
			15:00~16:00 Waist moe.K	16:30~17:30 Basic Ai.F		
			17:30~18:30 Basic Ai.F			
18:00~19:00 Jump to Burn moe.K	18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Shape up Waist Lin				
19:30~20:30 Basic Ai.F	19:30~20:30 Waist moe.K	19:30~20:30 Back&Arm Ai.F				
21:00~22:00 Waist sp Xmas moe.K	21:00~22:00 Back&Arm Lin	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）