



pilates K 奈良大安寺店 Lesson Schedule

更新日2024/8/9

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

| | 9月1日(日) | 9月2日(月) | 9月3日(火) | 9月4日(水) | 9月5日(木) | 9月6日(金) | 9月7日(土) | 9月8日(日) |
|-------|---|---------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------------|---|-----------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | close | 10:30~11:30 Waist ♪ Lin | 10:30~11:30 Basic ♪ Ikumi.S | | 10:30~11:30 Waist ♪ moe.K | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Lin | 10:30~11:30 Basic ♪ Ikumi.S |
| 12:00 | 12:30~13:30 Basic ♪ Ikumi.S | | 12:30~13:30 Basic ♪ Ikumi.S | 12:30~13:30 Back&Arm ♪ Lin | | 12:30~13:30 Basic ♪ Lin | 12:30~13:30 Basic ♪ moe.K | 12:30~13:30 Waist ♪ moe.K |
| 13:30 | 14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | | | | | | 14:30~15:30 Waist ♪ Lin | 14:30~15:30 Basic ♪ Ikumi.S |
| 15:00 | 16:30~17:30 Waist ♪ moe.K | | | | | | 17:00~18:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | 16:30~17:30 Waist ♪ moe.K |
| 17:00 | | | | 18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Lin | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | 18:00~19:00 Waist ♪ moe.K | 18:00~19:00 Basic ♪ Ikumi.S | |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | 20:30~21:30 Basic ♪ moe.K | 20:30~21:30 Waist ♪ moe.K | 20:30~21:30 Basic ♪ Kanoko.H | 20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | |

| | 9月9日(月) | 9月10日(火) | 9月11日(水) | 9月12日(木) | 9月13日(金) | 9月14日(土) | 9月15日(日) |
|-------|---------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------------|----------------------------------|
| 10:30 | close | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | 10:30~11:30 Basic ♪ moe.K | | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | 10:30~11:30 Basic ♪ Ikumi.S | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Lin |
| 12:00 | | 12:30~13:30 Basic ♪ Ikumi.S | 12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | | 12:30~13:30 Basic ♪ moe.K | 12:30~13:30 Waist ♪ moe.K | 12:30~13:30 Basic ♪ moe.K |
| 13:30 | | | | | | 14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | 14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Lin |
| 15:00 | | | | | | 17:00~18:00 Basic ♪ Ikumi.S | 16:30~17:30 Basic ♪ moe.K |
| 17:00 | | | 18:00~19:00 Waist ♪ moe.K | 18:00~19:00 Basic ♪ moe.K | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | 18:00~19:00 Basic ♪ Ikumi.S | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | 20:30~21:30 Basic ♪ Ikumi.S | 20:30~21:30 Waist ♪ Ikumi.S | 20:30~21:30 Basic ♪ moe.K | 20:30~21:30 Hip&Leg ♪ 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1回に制限されます。



pilates K 奈良大安寺店 Lesson Schedule

2024/9/16～2024/9/30

| | 9月16日(月) | 9月17日(火) | 9月18日(水) | 9月19日(木) | 9月20日(金) | 9月21日(土) | 9月22日(日) | 9月23日(月) |
|-------|----------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------|
| 10:30 | close | 10:30～11:30 Basic ♪ Ikumi.S | 10:30～11:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | | 10:30～11:30 Back&Arm ♪ Lin | 10:30～11:30 Basic ♪ Ikumi.S | 10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Lin | close |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 13:30 | | 12:30～13:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | 12:30～13:30 Basic ♪ Ikumi.S | | 12:30～13:30 Waist ♪ Ikumi.S | 12:30～13:30 Back&Arm ♪ Lin | 12:30～13:30 Waist ♪ Ikumi.S | |
| 15:00 | | | | | | 14:30～15:30 Basic ♪ Kanoko.H | 14:30～15:30 Back&Arm ♪ Lin | |
| 17:00 | | | | | | 17:00～18:00 Waist ♪ moe.K | 16:30～17:30 Basic ♪ Ikumi.S | |
| 18:00 | | 18:00～19:00 Basic ♪ moe.K | 18:00～19:00 Waist ♪ moe.K | 18:00～19:00 Basic ♪ moe.K | 18:00～19:00 Basic ♪ moe.K | 18:00～19:00 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | | |
| 19:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | | 20:30～21:30 Back&Arm ♪ Lin | 20:30～21:30 Basic ♪ Lin | 20:30～21:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | 20:30～21:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | 20:30～21:30 Basic ♪ moe.K | | |

| | 9月24日(火) | 9月25日(水) | 9月26日(木) | 9月27日(金) | 9月28日(土) | 9月29日(日) | 9月30日(月) |
|-------|------------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---|----------|
| 10:30 | 10:30～11:30 Back&Arm ♪ Lin | 10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Lin | | 10:30～11:30 Back&Arm ♪ Lin | 10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | 10:30～11:30 Waist ♪ moe.K | close |
| 12:00 | | | | 12:30～13:30 Basic ♪ Kanoko.H | 12:30～13:30 Waist ♪ Ikumi.S | 12:30～13:30 Basic ♪ Ikumi.S | |
| 13:30 | 12:30～13:30 Basic ♪ moe.K | 12:30～13:30 Waist ♪ moe.K | | | | | |
| 15:00 | | | | | 14:30～15:30 Back&Arm ♪ Lin | 14:30～15:30 Hip&Leg ♪ Lin | |
| 17:00 | | | | | 17:00～18:00 Basic ♪ Ikumi.S | 16:30～17:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | |
| 18:00 | 18:00～19:00 Waist ♪ Ikumi.S | 18:00～19:00 Basic ♪ Ikumi.S | 18:00～19:00 Waist ♪ moe.K | 18:00～19:00 Hip&Leg ♪ Lin | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 21:00 | 20:30～21:30 Basic ♪ Kanoko.H | 20:30～21:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | 20:30～21:30 Basic ♪ Ikumi.S | 20:30～21:30 Waist ♪ moe.K | | | |

♪: 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）