



pilates

pilates K 奈良大安寺店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

| | 10月1日(火) | 10月2日(水) | 10月3日(木) | 10月4日(金) | 10月5日(土) | 10月6日(日) | 10月7日(月) | 10月8日(火) |
|-------|---|--------------------------------------|---|---|---|---|----------|--------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Basic ♪ Lin | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Lin | | 10:30~11:30 Waist ♪ moe.K | 10:30~11:30 Basic ♪ Lin | 10:30~11:30 Basic ♪ moe.K | close | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H |
| 12:00 | | | | 12:30~13:30 Back&Arm ♪ Lin | 12:00~13:00 Waist ♪ moe.K | 12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | | 12:30~13:30 Waist ♪ moe.K |
| 13:30 | 12:30~13:30 Waist ♪ Lin | 12:30~13:30 Basic ♪ Lin | | | 13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | 14:30~15:30 Basic ♪ moe.K | | |
| 15:00 | | | | | 15:00~16:00 Basic ♪ 未確定 | | | |
| | | | | | | 16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | | |
| 17:00 | | | | | 17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | 18:00~19:00 Basic ♪ moe.K | 18:00~19:00 Back&Arm ♪ Lin | 18:00~19:00 Basic ♪ moe.K | | | | 18:00~19:00 Basic ♪ Ai.F |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic ♪ moe.K | 19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | | | | 19:30~20:30 Waist ♪ moe.K |
| 21:00 | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | 21:00~22:00 Waist ♪ moe.K | 21:00~22:00 Basic ♪ Kanoko.H | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | | | | 21:00~22:00 Basic ♪ Ai.F |

| | 10月9日(水) | 10月10日(木) | 10月11日(金) | 10月12日(土) | 10月13日(日) | 10月14日(月) | 10月15日(火) |
|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|-----------|------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Lin | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Lin | close | 10:30~11:30 Waist ♪ moe.K |
| 12:00 | | | 12:30~13:30 Back&Arm ♪ Lin | 12:00~13:00 Basic ♪ Ai.F | 12:30~13:30 Waist ♪ moe.K | | 12:30~13:30 Basic ♪ Kanoko.H |
| 13:30 | 12:30~13:30 Basic ♪ Lin | | | 13:30~14:30 Back&Arm ♪ Lin | 14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Lin | | |
| 15:00 | | | | 15:00~16:00 Waist ♪ moe.K | | | |
| | | | | | 16:30~17:30 Basic ♪ Ai.F | | |
| 17:00 | | | | 17:30~18:30 Basic ♪ Ai.F | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Waist ♪ moe.K | 18:00~19:00 Basic ♪ Ai.F | 18:00~19:00 Basic ♪ Ai.F | | | | 18:00~19:00 Back&Arm ♪ Lin |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic ♪ Ai.F | 19:30~20:30 Waist ♪ moe.K | 19:30~20:30 Waist ♪ moe.K | | | | 19:30~20:30 Basic ♪ Ai.F |
| 21:00 | 21:00~22:00 Waist ♪ moe.K | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | 21:00~22:00 Basic ♪ Ai.F | | | | 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1回に制限されます。



pilates

pilates K 奈良大安寺店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/31

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

| | 10月24日(木) | 10月25日(金) | 10月26日(土) | 10月27日(日) | 10月28日(月) | 10月29日(火) | 10月30日(水) | 10月31日(木) |
|-------|--------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------------|-----------|---|---|---------------------------------|
| 10:30 | | 10:30~11:30 Waist ♪ moe.K | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Lin | 10:30~11:30 Basic ♪ Ai.F | close | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Lin | 10:30~11:30 Basic ♪ Ai.F | |
| 12:00 | | 12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | 12:00~13:00 Basic ♪ moe.K | 12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | | 12:30~13:30 Basic ♪ Ai.F | 12:30~13:30 Waist ♪ moe.K | |
| 13:30 | | | 13:30~14:30 Back&Arm ♪ Lin | 14:30~15:30 Basic ♪ Ai.F | | | | |
| 15:00 | | | 15:00~16:00 Waist ♪ moe.K | 16:30~17:30 Waist ♪ Kanoko.H | | | | |
| 17:00 | | | 17:30~18:30 Basic ♪ Ai.F | | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Basic ♪ Ai.F | 18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Lin | | | | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | 18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | 18:00~19:00 Waist ♪ moe.K |
| 19:30 | 19:30~20:30 Waist ♪ Lin | 19:30~20:30 Basic ♪ Ai.F | | | | 19:30~20:30 Waist ♪ moe.K | 19:30~20:30 Basic ♪ moe.K | 19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Lin |
| 21:00 | 21:00~22:00 Basic ♪ Ai.F | 21:00~22:00 Back&Arm ♪ Lin | | | | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kanoko.H | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H | 21:00~22:00 Basic ♪ 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)