



pilates

pilates K 奈良大安寺店 Lesson Schedule

2024/11/1~2024/11/30

更新日2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

♡：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 2024/11/16~2024/11/30

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

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

♡: 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)