

pilatesK奈良大安寺店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年2月25日更新

| 03/01 | 03/02 | 03/03 | 03/04 | 03/05 | 03/06 | 03/07 | 03/08 | |
|--|--------------------------------------|-------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
| 10:30~11:30 Stretch & Conditioning ikumi.S | 10:30~11:30 Back&Arm Lin | close | 10:30~11:30 Shape up Waist Lin | 10:30~11:30 Hip&Leg Kanako.Y | | 10:30~11:30 Pilates Barre Lin | 10:30~11:30 Basic Chika.U | |
| 12:00~13:00 Body Balance Lin | 12:30~13:30 Waist Momoka.U | | 12:30~13:30 Back&Arm Kanako.Y | 12:30~13:30 Basic Chika.U | | 12:30~13:30 Basic Chika.U | 12:00~13:00 Jump to Burn moe.K | |
| 13:30~14:30 Pilates Barre ikumi.S | 14:30~15:30 Shape up Waist Lin | | | | | | 13:30~14:30 Basic Chika.U | |
| 15:00~16:00 Waist Lin | Basic Momoka.U | | | | | | 15:00~16:00 Waist moe.K | |
| | | | | | | | | |
| 17:30~18:30 Basic ikumi.S | | | | | | | 17:30~18:30 Pilates Barre moe.K | |
| | | | | 18:00~19:00 Body Balance Lin | 18:00~19:00 Jump to Burn moe.K | 18:00~19:00 Hip&Leg Kanako.Y | 18:00~19:00 Back&Arm Kanako.Y | |
| | | | | 19:30~20:30 Pilates Barre Lin | 19:30~20:30 Back&Arm Kanako.Y | 19:30~20:30 Basic Chika.U | 19:30~20:30 Shape up Waist Lin | |
| | | | 21:00~22:00 Back&Arm Kanako.Y | 21:00~22:00 Waist moe.K | 21:00~22:00 Back&Arm Kanako.Y | 21:00~22:00 Body Balance Lin | | |

pilatesK奈良大安寺店【3月9日～3月16日スケジュール】

| 03/09 | 03/10 | 03/11 | 03/12 | 03/13 | 03/14 | 03/15 | 03/16 | |
|--------------------------------------|-------|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
| 10:30~11:30 Back&Arm Kanako.Y | close | 10:30~11:30 Basic Chika.U | 10:30~11:30 Hip&Leg Kanako.Y | | 10:30~11:30 Basic Chika.U | 10:30~11:30 Hip&Leg Kanako.Y | 10:30~11:30 Shape up Waist Lin | |
| 12:30~13:30 Basic moe.K | | 12:30~13:30 Waist moe.K | 12:30~13:30 Jump to Burn Lin | | 12:30~13:30 Back&Arm Kanako.Y | 12:00~13:00 Basic Chika.U | 12:30~13:30 Back&Arm Kanako.Y | |
| 14:30~15:30 Hip&Leg Kanako.Y | | | | | | 13:30~14:30 Body Balance Kanako.Y | 14:30~15:30 Basic Chika.U | |
| 16:30~17:30 Jump to Burn moe.K | | | | | | 15:00~16:00 Basic Chika.U | 16:30~17:30 Hip&Leg Kanako.Y | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | 17:30~18:30 Back&Arm Kanako.Y | |
| | | | 18:00~19:00 Shape up Waist Lin | 18:00~19:00 Basic Chika.U | 18:00~19:00 Hip&Leg Lin | 18:00~19:00 Waist Lin | | |
| | | | 19:30~20:30 Basic Chika.U | 19:30~20:30 Pilates Barre moe.K | 19:30~20:30 Basic Chika.U | 19:30~20:30 Back&Arm Kanako.Y | | |
| | | 21:00~22:00 Body Balance Lin | 21:00~22:00 Basic Chika.U | 21:00~22:00 Jump to Burn Lin | 21:00~22:00 Shape up Waist 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4回に制限されます。

pilatesK奈良大安寺店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月25日更新

| 03/17 | 03/18 | 03/19 | 03/20 | 03/21 | 03/22 | 03/23 | 03/24 |
|-------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------------------|-------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| close | 10:30～11:30 Jump to Burn moe.K | 10:30～11:30 Back&Arm Kanao.Y | 10:30～11:30 Basic Chika.U | 10:30～11:30 Body Balance Kanao.Y | 10:30～11:30 Basic Chika.U | 10:30～11:30 Waist moe.K | close |
| | 12:30～13:30 Basic Chika.U | 12:30～13:30 Pilates Barre moe.K | 12:00～13:00 Hip&Leg Kanao.Y | 12:30～13:30 Basic Chika.U | 12:00～13:00 Waist moe.K | 12:30～13:30 Hip&Leg Lin | |
| | | | 13:30～14:30 Pilates Barre moe.K | | 13:30～14:30 Back&Arm Kanao.Y | 14:30～15:30 Jump to Burn moe.K | |
| | | | 15:00～16:00 Back&Arm Kanao.Y | | 15:00～16:00 Pilates Barre moe.K | 16:30～17:30 Shape up Waist Lin | |
| | | | | | | | |
| | | | 17:30～18:30 Jump to Burn moe.K | | 17:30～18:30 Hip&Leg Kanao.Y | | |
| | 18:00～19:00 Back&Arm Kanao.Y | 18:00～19:00 Basic Chika.U | | 18:00～19:00 Pilates Barre moe.K | | | |
| | 19:30～20:30 Basic Chika.U | 19:30～20:30 Waist moe.K | | 19:30～20:30 Basic Kanao.Y | | | |
| | 21:00～22:00 Hip&Leg Kanao.Y | 21:00～22:00 Basic Chika.U | | 21:00～22:00 Waist moe.K | | | |

店【3月25日～3月28日スケジュール】

| 03/25 | 03/26 | 03/27 | 03/28 | 03/29 | 03/30 | 03/31 |
|---------------------------------------|------------------------------------|--|--|-------------------------------------|--------------------------------------|-------|
| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| 10:30～11:30 Basic Chika.U | 10:30～11:30 Hip&Leg Kanao.Y | | 10:30～11:30 Basic Chika.U | 10:30～11:30 Jump to Burn Lin | 10:30～11:30 Basic Chika.U | close |
| 12:30～13:30 Waist Kanao.Y | 12:30～13:30 Basic Chika.U | | 12:30～13:30 Jump to Burn Lin | 12:00～13:00 Basic Chika.U | 12:30～13:30 Shape up Waist Lin | |
| | | | | 13:30～14:30 Waist Lin | 14:30～15:30 Hip&Leg Kanao.Y | |
| | | | | 15:00～16:00 Basic Chika.U | 16:30～17:30 Basic Chika.U | |
| | | | | | | |
| | | | | 17:30～18:30 Pilates Barre Lin | | |
| 18:00～19:00 Pilates Barre moe.K | 18:00～19:00 Jump to Burn Lin | 18:00～19:00 Waist Kanao.Y | 18:00～19:00 Body Balance Kanao.Y | | | |
| 19:30～20:30 Shape up Waist Lin | 19:30～20:30 Basic Chika.U | 19:30～20:30 Basic Chika.U | 19:30～20:30 Back&Arm Lin | | | |
| 21:00～22:00 Jump to Burn moe.K | 21:00～22:00 Back&Arm Lin | 21:00～22:00 Body Balance Kanao.Y | 21:00～22:00 Hip&Leg Kanao.Y | | | |

：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）