

pilates K イオンモール奈良登美ヶ丘店 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/06/14	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
1030 ~ 1130 Hip & Leg Kanao.Y	1030 ~ 1130 Basic Cocomi.O	~	1030 ~ 1130 Back & Arm Akane.S	1030 ~ 1130 Basic Rin.U	1030 ~ 1130 Waist natsuki.s		1030 ~ 1130 Basic Rina.S		
1200 ~ 1300 Back & Arm Kanao.Y	1230 ~ 1330 Waist natsuki.s		1200 ~ 1300 Basic Rin.U	1200 ~ 1300 Hip & Leg ayano.M	1230 ~ 1330 Basic Rin.U		1200 ~ 1300 Waist natsuki.s		
1330 ~ 1430 Basic Rin.U			1330 ~ 1430 Hip & Leg Akane.S	1330 ~ 1430 Back & Arm ayano.M	1430 ~ 1530 Waist natsuki.s		1330 ~ 1430 Basic Rina.S		
				1500 ~ 1600 Basic Cocomi.O	1630 ~ 1730 Basic Rina.S				
				1730 ~ 1830 Basic Cocomi.O					
1800 ~ 1900 Back & Arm Kanao.Y	1800 ~ 1900 Basic Rin.U	1800 ~ 1900 Stretch & Conditioning Lin	1800 ~ 1900 Back & Arm Akane.S				1800 ~ 1900 Hip & Leg Lin		
1930 ~ 2030 Waist natsuki.s	1930 ~ 2030 Waist natsuki.s	1930 ~ 2030 Basic Rina.S	1930 ~ 2030 Basic Rina.S				1930 ~ 2030 Stretch & Conditioning Lin		
2100 ~ 2200 Basic Rina.S	2100 ~ 2200 Basic Rina.S	2100 ~ 2200 Waist natsuki.s	2100 ~ 2200 Basic Cocomi.O				2100 ~ 2200 Basic Rin.U		

ates K イオンモール奈良登美ヶ丘店 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/06/14	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
水	木	金	土	日	月	火	水		
1030 ~ 1130 Waist natsuki.s		1030 ~ 1130 Waist natsuki.s	1030 ~ 1130 Basic Rin.U	1030 ~ 1130 Basic Cocomi.O		1030 ~ 1130 Hip & Leg Kanao.Y	1030 ~ 1130 Basic Cocomi.O		
1230 ~ 1330 Basic Rina.S		1200 ~ 1300 Basic Cocomi.O	1200 ~ 1300 Back & Arm Lin	1230 ~ 1330 Waist natsuki.s		1200 ~ 1300 Basic Cocomi.O	1230 ~ 1330 Waist natsuki.s		
		1330 ~ 1430 Waist natsuki.s	1330 ~ 1430 Basic Rina.S	1430 ~ 1530 Basic Cocomi.O		1330 ~ 1430 Back & Arm Kanao.Y			
			1500 ~ 1600 Hip & Leg Lin	1630 ~ 1730 Stretch & Conditioning Chika.U					
			1730 ~ 1830 Basic Rina.S						
1800 ~ 1900 Waist natsuki.s	1800 ~ 1900 Waist natsuki.s	1800 ~ 1900 Basic Rin.U				1800 ~ 1900 Basic Rin.U	1800 ~ 1900 Basic Rina.S		
1930 ~ 2030 Hip & Leg Lin	1930 ~ 2030 Basic Rin.U	1930 ~ 2030 Waist natsuki.s				1930 ~ 2030 Hip & Leg Kanao.Y	1930 ~ 2030 Stretch & Conditioning Lin		
2100 ~ 2200 Basic Cocomi.O	2100 ~ 2200 Waist natsuki.s	2100 ~ 2200 Basic Rina.S				2100 ~ 2200 Basic Rin.U	2100 ~ 2200 Basic Rin.U		

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
 ・レッスン開始時刻 1 時間前を切つての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。

ates K イオンモール奈良登美ヶ丘店 【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	1030 ~ 1130 Basic Rin.U	1030 ~ 1130 Back&Arm Akane.S	1030 ~ 1130 Hip&Leg Rin.U		1030 ~ 1130 Waist natsuki.s	1030 ~ 1130 Hip&Leg Rin.U	
	1200 ~ 1300 Back&Arm Lin	1200 ~ 1300 Basic Rin.U	1230 ~ 1330 Back&Arm Lin		1200 ~ 1300 Basic Rina.S	1230 ~ 1330 Basic Rina.S	
	1330 ~ 1430 Waist natsuki.s	1330 ~ 1430 Hip&Leg Akane.S	1430 ~ 1530 Basic Cocomi.O		1330 ~ 1430 Waist natsuki.s		
		1500 ~ 1600 Basic Rina.S	1630 ~ 1730 Stretch&Conditioning Lin				
		1730 ~ 1830 Back&Arm Akane.S					
1800 ~ 1900 Basic Rina.S	1800 ~ 1900 Basic Cocomi.O				1800 ~ 1900 Basic Kotomi.O	1800 ~ 1900 Back&Arm Kanao.Y	1800 ~ 1900 Hip&Leg Rin.U
1930 ~ 2030 Waist natsuki.s	1930 ~ 2030 Waist natsuki.s				1930 ~ 2030 Waist natsuki.s	1930 ~ 2030 Basic Cocomi.O	1930 ~ 2030 Basic Rina.S
2100 ~ 2200 Stretch&Conditioning Chika.U	2100 ~ 2200 Basic Cocomi.O				2100 ~ 2200 Basic Kotomi.O	2100 ~ 2200 Waist natsuki.s	2100 ~ 2200 Hip&Leg Rin.U

ates K イオンモール奈良登美ヶ丘店 【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/14 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
1030 ~ 1130 Back&Arm Lin	1030 ~ 1130 Waist natsuki.s	1030 ~ 1130 Basic Cocomi.O		1030 ~ 1130 Waist Chika.U	1030 ~ 1130 Basic Rina.S	
1200 ~ 1300 Basic Cocomi.O	1200 ~ 1300 Basic Cocomi.O	1230 ~ 1330 Waist natsuki.s		1200 ~ 1300 Stretch&Conditioning Chika.U	1230 ~ 1330 Waist natsuki.s	
1330 ~ 1430 Stretch&Conditioning Lin	1330 ~ 1430 Waist natsuki.s	1430 ~ 1530 Basic Cocomi.O		1330 ~ 1430 Basic Cocomi.O		
	1500 ~ 1600 Basic Cocomi.O	1630 ~ 1730 Waist natsuki.s				
	1730 ~ 1830 Waist natsuki.s					
1800 ~ 1900 Basic Rina.S				1800 ~ 1900 Stretch&Conditioning Chika.U	1800 ~ 1900 Basic Cocomi.O	1800 ~ 1900 Waist natsuki.s
1930 ~ 2030 Hip&Leg Rin.U				1930 ~ 2030 Basic Cocomi.O	1930 ~ 2030 Waist natsuki.s	1930 ~ 2030 Hip&Leg Lin
2100 ~ 2200 Basic Rina.S				2100 ~ 2200 Waist natsuki.s	2100 ~ 2200 Basic Cocomi.O	2100 ~ 2200 Basic Cocomi.O

・休職可能レッスン
・クラスの曜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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは、キャンセル料がかかります。
※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。