

pilates K 奈良大安寺店		【 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
10:30 ~ 11:30 Waist Lin	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanao.Y		10:30 ~ 11:30 Body Balance Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Waist natsuki.S	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Chika.U
12:00 ~ 13:00 Basic Cocomi.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Kanao.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Chika.U	12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kanao.Y		12:00 ~ 13:00 jump to burn Lin
13:30 ~ 14:30 jump to burn Lin			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kanao.Y	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Chika.U	14:30 ~ 15:30 Basic Chika.U		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Chika.U
				15:00 ~ 16:00 Shape up waist natsuki.S	16:30 ~ 17:30 Waist Kanao.Y		
				17:30 ~ 18:30 Basic Chika.U			
18:00 ~ 19:00 Release&Strength Lin	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Lin	18:00 ~ 19:00 Waist Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kanao.Y
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Chika.U	19:30 ~ 20:30 Basic Chika.U	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Chika.U				19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O
21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Lin	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Chika.U				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kanao.Y

pilates K 奈良大安寺店		【 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
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Lin		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Lin	10:30 ~ 11:30 jump to burn moe.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kanao.Y	close	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Chika.U
12:30 ~ 13:30 Basic Chika.U		12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre moe.K	12:30 ~ 13:30 Basic Kotomi.O		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Chika.U	12:30 ~ 13:30 Body Balance Lin
		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Lin	13:30 ~ 14:30 Waist Kanao.Y	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Kanao.Y		13:30 ~ 14:30 jump to burn Lin	
			15:00 ~ 16:00 Basic Kotomi.O	16:30 ~ 17:30 Basic Kotomi.O			
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kanao.Y				
18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 jump to burn Lin				18:00 ~ 19:00 Release&Strength Lin	18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O
19:30 ~ 20:30 Waist Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Chika.U	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O				19:30 ~ 20:30 Basic Rina.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kanao.Y
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Chika.U				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Lin	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kanao.Y

・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週間前までにお願しております。
・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。

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Lin	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	
	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Chika.U	12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Kanao.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Cocomi.O	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kanao.Y	
	13:30 ~ 14:30 Basic Chika.U	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Lin	14:30 ~ 15:30 Basic Kotomi.O		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Kanao.Y		
		15:00 ~ 16:00 Basic Kotomi.O	16:30 ~ 17:30 Body Balance Kanao.Y				
		17:30 ~ 18:30 jump to burn Lin					
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Kanao.Y				18:00 ~ 19:00 Body Balance Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Chika.U
19:30 ~ 20:30 Waist Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Lin				19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Rin.U	19:30 ~ 20:30 Waist Chika.U	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O
21:00 ~ 22:00 Basic Cocomi.O	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Kanao.Y				21:00 ~ 22:00 Basic Cocomi.O	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Chika.U	21:00 ~ 22:00 Waist Chika.U

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Chika.U	close	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Lin	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist natsuki.S	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Kanao.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Kotomi.O		12:00 ~ 13:00 jump to burn Lin	12:30 ~ 13:30 Waist Chika.U	
13:30 ~ 14:30 Body Balance Kanao.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Kotomi.O	14:30 ~ 15:30 Waist Chika.U		13:30 ~ 14:30 Basic Rina.S		
	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Kanao.Y	16:30 ~ 17:30 Basic Kotomi.O				
	17:30 ~ 18:30 jump to burn Kanao.Y					
18:00 ~ 19:00 Waist Chika.U				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Lin	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Chika.U
19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Chika.U				19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Lin	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanao.Y
21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Lin	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Chika.U

・体験可能レッスン
 ・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。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。