

pilates K 奈良大安寺店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/20 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kanao.Y	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Lin		10:30 ~ 11:30 Waist Chika.U
12:00 ~ 13:00 jump to burn Lin	12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Lin		12:00 ~ 13:00 Waist Chika.U	12:30 ~ 13:30 Basic Chika.U		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Lin
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kanao.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Kanao.Y	14:00 ~ 15:00 Hip & Leg Kanao.Y		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kanao.Y			13:30 ~ 14:30 Basic Chika.U
	15:00 ~ 16:00 Basic Kotomi.O	15:30 ~ 16:30 Shape up waist Lin					
	17:30 ~ 18:30 Body Balance Kanao.Y						
18:00 ~ 19:00 Back & Spine Lin				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lin	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kanao.Y
19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O				19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Waist Chika.U	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Chika.U	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Chika.U				21:00 ~ 22:00 Back & Spine Lin	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 jump to burn Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Kanao.Y

pilates K 奈良大安寺店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/20 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Lin	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kanao.Y	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Lin	10:30 ~ 11:30 Waist Chika.U		10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kanao.Y
12:00 ~ 13:00 Waist Chika.U	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kotomi.O		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kanao.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kotomi.O		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Lin	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Lin
13:30 ~ 14:30 Basic Kotomi.O	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kanao.Y		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Lin			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kotomi.O	13:30 ~ 14:30 Body Balance Kanao.Y
15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Chika.U	16:30 ~ 17:30 Basic Kotomi.O						15:00 ~ 16:00 Release&Strength Lin
17:30 ~ 18:30 Basic Chika.U							17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kanao.Y
			18:00 ~ 19:00 Waist Chika.U	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Chika.U	18:00 ~ 19:00 Waist Chika.U	
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Lin	
			21:00 ~ 22:00 Basic Chika.U	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Chika.U	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Chika.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 サイトをご覧ください。
・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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/20 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotomi.O	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist natsuki.S	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O		10:30 ~ 11:30 jump to burn Lin	10:30 ~ 11:30 Waist Chika.U	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Lin
12:30 ~ 13:30 Waist Chika.U		12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Chika.U		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Lin	12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Waist Kanao.Y
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Kanao.Y		13:30 ~ 14:30 Waist natsuki.S			13:30 ~ 14:30 Basic Kotomi.O	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Chika.U	14:30 ~ 15:30 Body Balance Lin
16:30 ~ 17:30 Basic Kotomi.O						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kotomi.O	16:30 ~ 17:30 jump to burn Kanao.Y
						17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Chika.U	
		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Chika.U	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Lin	18:00 ~ 19:00 jump to burn Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Kanao.Y		
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Basic Chika.U	19:30 ~ 20:30 Basic Chika.U	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Lin		
		21:00 ~ 22:00 Basic Chika.U	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Lin	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kanao.Y		

pilates K 奈良大安寺店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/20 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Chika.U	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Lin		10:30 ~ 11:30 Waist Chika.U	10:30 ~ 11:30 Basic Chika.U	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kanao.Y
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kanao.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Chika.U		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kanao.Y	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Lin	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Chika.U
	13:30 ~ 14:30 Basic Chika.U			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Chika.U	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Chika.U	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Kanao.Y
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Lin	16:30 ~ 17:30 Basic Kotomi.O
					17:30 ~ 18:30 Waist Chika.U	
	18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Lin		
	19:30 ~ 20:30 Body Balance Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Lin	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O		
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 jump to burn Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Lin		

・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サイトまでご確認ください。
・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。