

pilates K 奈良大安寺店

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2025/08/13

更新

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Chika.U		10:30 ~ 11:30 Waist Chika.U	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Chika.U	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	close
	12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Lin		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kanao.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Waist Chika.U	
	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Kotomi.O			13:30 ~ 14:30 Basic Chika.U	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Chika.U	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Kotomi.O	
					15:00 ~ 16:00 Basic Kotomi.O	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Chika.U	
					17:30 ~ 18:30 Waist Chika.U		
	18:00 ~ 19:00 Back&Spine Lin	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Lin	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Kotomi.O			
	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Lin	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Back&Spine Lin			
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Lin	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Lin	21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O			

pilates K 奈良大安寺店

【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール

2025/08/13

更新

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Chika.U	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O		10:30 ~ 11:30 Back&Spine Lin	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Lin	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kanao.Y	close	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Lin
12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Waist Chika.U		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Kanao.Y	12:00 ~ 13:00 Body Balance Kanao.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Chika.U		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Kotomi.O
13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Chika.U			13:30 ~ 14:30 jump to burn Lin	13:30 ~ 14:30 Back&Spine Lin	14:30 ~ 15:30 Leg Lines Kanao.Y		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Lin
				15:00 ~ 16:00 Back&Arm Kanao.Y	16:30 ~ 17:30 Waist Chika.U		
				17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Lin			
18:00 ~ 19:00 Leg Lines Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Lin	18:00 ~ 19:00 Waist Chika.U	18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O				18:00 ~ 19:00 Waist Chika.U
19:30 ~ 20:30 Body Balance Lin	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Chika.U				19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanao.Y
21:00 ~ 22:00 Back&Arm Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Lin	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Chika.U	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Kotomi.O				21:00 ~ 22:00 Basic 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週間前までお問い合わせください。
・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 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/13 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 jump to burn Kanao.Y		10:30 ~ 11:30 Leg Lines Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kanao.Y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Lin
12:30 ~ 13:30 Basic Kotomi.O		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Chika.U	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kanao.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kotomi.O		12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Kanao.Y
		1330 ~ 14:30 Basic Kanao.Y	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Chika.U	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kanao.Y		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Lin	
			15:00 ~ 16:00 Body Balance Kanao.Y	16:30 ~ 17:30 Basic Kotomi.O		15:00 ~ 16:00 jump to burn Kanao.Y	
			17:30 ~ 18:30 Waist Chika.U			17:30 ~ 18:30 Release&Strength Lin	
18:00 ~ 19:00 Basic Chika.U	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotomi.O
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Chika.U	19:30 ~ 20:30 Waist Chika.U					19:30 ~ 20:30 Waist Chika.U
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Chika.U	21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotomi.O					21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O

pilates K 奈良大安寺店 【 09/25 ~ 】 スケジュール

2025/08/13 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Lin	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	close	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Kanao.Y
	12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Chika.U	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Kanao.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Chika.U
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Lin	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kanao.Y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 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 Waist Chika.U			
18:00 ~ 19:00 Basic Chika.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kanao.Y				18:00 ~ 19:00 Body Balance Lin
19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kotomi.O				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Chika.U
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Chika.U	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Kanao.Y				21:00 ~ 22:00 Back & Spine 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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時刻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。