

pilates K 奈良大安寺店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/12 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm		Basic	Leg Lines	Pilates Barre		Waist	jump to burn
Kanako.Y		Kotomi.O	Kanako.Y	Chika.U		Chika.U	Lin
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Body Balance		Pilates Barre	Hip&Leg	Back&Spine		Basic	Stretch&Conditioning
Lin		Chika.U	Kotomi.O	Lin		Kotomi.O	Chika.U
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Hip&Leg	jump to burn	Waist		Pilates Barre	
		Kotomi.O	Kanako.Y	Chika.U		Chika.U	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic	Back&Arm			
			Kotomi.O	Lin			
			17:30 ~ 18:30				
			Back&Arm				
			Kanako.Y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back&Arm	Waist				Back&Spine	Leg Lines
Chika.U	Kanako.Y	Kanako.Y				Lin	Kanako.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn	Basic	Stretch&Conditioning				Basic	Hip&Leg
Lin	Kotomi.O	Chika.U				Kotomi.O	Kotomi.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre	Leg Lines	Body Balance				Release&Strength	Waist
Chika.U	Kanako.Y	Kanako.Y				Lin	Kanako.Y

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

【 10/17 ~ 10/24 】

スケジュール

2025/09/12

更新

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

pilates K 奈良大安寺店

【 10/25 ~ 10/31 】

スケジュール

2025/09/12

更新

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

・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。