

pilates K 奈良大安寺店

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2025/10/15 更新

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

pilates K 奈良大安寺店

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

2025/10/15 更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16							
日	月	火	水	木	金	土	日							
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Basic👉		Leg Lines	Waist👉		Basic👉	Hip&Leg👉	Body Balance							
Lin		Kanako.Y	Chika.U		Cocomi.O	Kotomi.O	Kanako.Y							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
Body Balance		Basic👉	Back&Arm👉		Hip&Leg👉	Back&Arm👉	Basic👉							
Lin		Kotomi.O	Kanako.Y		Kotomi.O	Yuka.h	Chika.U							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Hip&Leg👉		jump to burn			Waist👉	Basic👉	Release&Strength							
Kotomi.O		Kanako.Y			Cocomi.O	Kotomi.O	Kanako.Y							
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Back&Spine							Hip&Leg👉	Pilates Barre						
Lin							Yuka.h	Chika.U						
close							close	close	close	close	close			
										17:30 ~ 18:30				
										Basic👉				
										Kotomi.O				
										18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
										Waist👉		Basic👉	Hip&Leg👉	jump to burn
										Chika.U		michi	Kotomi.O	Kanako.Y
										19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Hip&Leg👉	Body Balance	Release&Strength	Basic👉									
		Kotomi.O	Kanako.Y	Kanako.Y	Kotomi.O									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Pilates Barre		jump to burn	Basic👉	Leg Lines										
Chika.U		michi	Kotomi.O	Kanako.Y										

🌱：体験可能レッスン

・クラスの種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時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切っ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。

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

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

🌱 : 体験可能レッスン

・クラスの種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時間前迄にお願いしております。

・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。