

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

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

・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週間前までにお申し込みしております。
 ・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。

pilatesK 奈良大安寺店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/21 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Leg Lines		Back&Arm	Basic	Pilates Barre		Stretch&Conditioning	Back&Arm	
Kanako.Y		Riho.o	Kotomi.O	Chika.U		Chika.U	Riho.o	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back&Arm		Leg Lines	Waist spXmas	Shape up waist		Pilates Cardio	Waist spXmas	
Riho.o		Kanako.Y	Chika.U	michi		Chika.U	Chika.U	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close
		Body Balance	Basic	Basic		Back&Arm		
		Kanako.Y	Kotomi.O	Chika.U		Riho.o		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Pilates Barre	Back&Spine				
			Chika.U	michi				
			close					
		17:30 ~ 18:30	close					
		Back&Arm						
		Riho.o						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Pilates Barre	Basic	Pilates Cardio	close	Body Balance	jump to burn			
michi	Kotomi.O	Chika.U		Kanako.Y	Kanako.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic	Shape up waist	Hip&Leg		Waist spXmas	Pilates Barre			
Kanako.Y	Kanako.Y	Kotomi.O		Kotomi.O	Chika.U			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back&Spine	Back&Arm	Basic		Hip&Leg	Release&Strength			
michi	Kotomi.O	Chika.U		Kanako.Y	Kanako.Y			

pilatesK 奈良大安寺店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Pilates Barre	Pilates Cardio	Leg Lines			
	Chika.U	Chika.U	Kanako.Y			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Waist	Back&Arm	Back&Spine			
	Kotomi.O	Riho.o	michi			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Stretch&Conditioning	Waist	jump to burn			
	Chika.U	Kotomi.O	Kanako.Y			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Basic	Back&Arm			
		Chika.U	Riho.o			
		close	close			
	17:30 ~ 18:30					
	Hip&Leg					
	Kotomi.O					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
Back&Arm	Leg Lines					
Riho.o	Kanako.Y					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas	Basic					
Chika.U	Kotomi.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic	Shape up waist					
Chika.U	Kanako.Y					

・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が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。