

pilatesK けむる奈良登美ヶ丘店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/12/19 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	Basic	Waist spXmas	Back & Arm	jump to burn	Hip & Leg	
	Rin.U	natsuki.s	Cocomi.O	miyu	Rin.U		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Stretch & Conditioning	Basic	12:00 ~ 13:00	Body Balance	
	natsuki.s	miyu	natsuki.s	natsuki.s	miyu		
	13:30 ~ 14:30	Waist spXmas	Basic	13:30 ~ 14:30	Waist spXmas	Basic	
	Rin.U	13:30 ~ 14:30	Cocomi.O	Cocomi.O	13:30 ~ 14:30	Basic	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
	Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic	Body Balance	Back & Arm	
	Cocomi.O	miyu	natsuki.s	Rin.U	natsuki.s	Cocomi.O	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	Back & Arm
close	jump to burn	Basic	Hip & Leg	Hip & Leg	Body Balance	Cocomi.O	
	miyu	Rin.U	Rin.U	Rin.U	natsuki.s	18:00 ~ 19:00	Basic
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	15:00 ~ 16:00	Back & Arm
	Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	Basic	Basic	Rin.U
	Cocomi.O	Rin.U	Cocomi.O	Rin.U	natsuki.s	Rin.U	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	16:30 ~ 17:30	19:30 ~ 20:30
	Stretch & Conditioning	Basic	Waist spXmas	Back & Arm	Hip & Leg	Body Balance	Hip & Leg
	natsuki.s	Rin.U	miyu	Cocomi.O	Rin.U	natsuki.s	Rin.U
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	21:00 ~ 22:00
	Hip & Leg	Waist spXmas	Basic	jump to burn	Basic	Basic	Hip & Leg
	Rin.U	Rin.U	Rin.U	miyu	Rin.U	Rin.U	Rin.U
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	18:00 ~ 19:00	21:00 ~ 22:00
	Basic	Back & Arm	Body Balance	Basic	Basic	Basic	Hip & Leg
	natsuki.s	Cocomi.O	miyu	Cocomi.O	natsuki.s	natsuki.s	Rin.U

pilatesK けむる奈良登美ヶ丘店

【 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
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist spXmas		Basic
	miyu	natsuki.s	natsuki.s	Cocomi.O	Rin.U		Cocomi.O
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
	Basic	Hip & Leg	Basic	Body Balance	Basic	Back & Arm	miyu
	Cocomi.O	miyu	natsuki.s	natsuki.s	Cocomi.O	Cocomi.O	Cocomi.O
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
	jump to burn	Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Back & Arm	Waist spXmas	Cocomi.O
	miyu	Rin.U	Rin.U	Cocomi.O	Rin.U	18:00 ~ 19:00	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	18:00 ~ 19:00	Basic
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Stretch & Conditioning	Basic	Waist spXmas	Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Rin.U
	natsuki.s	Rin.U	miyu	Cocomi.O	Rin.U	19:30 ~ 20:30	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Body Balance
	Hip & Leg	Waist spXmas	Basic	jump to burn	Basic	natsuki.s	natsuki.s
	Rin.U	Rin.U	Rin.U	miyu	Rin.U	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	19:30 ~ 20:30	Hip & Leg
	Basic	Back & Arm	Body Balance	Basic	Basic	Basic	Rin.U
	natsuki.s	Cocomi.O	miyu	Cocomi.O	natsuki.s	natsuki.s	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00

👉 : 体験可能なレッスン

・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 パンモール奈良登美ヶ丘店			【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール				2025/12/19 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
jump to burn		Back & Arm	Hip & Leg	Basic		Waist spXmas	Basic	
miyu		Cocomi.O	Rin.U	natsuki.s		Rin.U	Rin.U	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		Waist spXmas	Basic	Stretch & Conditioning		Basic	Back & Arm	
Cocomi.O		Rin.U	natsuki.s	Rin.U		natsuki.s	miyu	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Basic	Back & Arm	Body Balance		Hip & Leg		
		Cocomi.O	Cocomi.O	natsuki.s		Rin.U	Rin.U	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	close	close
		Basic	Hip & Leg			17:30 ~ 18:30	Body Balance	
		Rin.U	Rin.U			natsuki.s		
		close	close					close
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Back & Arm	Basic	Hip & Leg		Body Balance	Basic	
		Cocomi.O	Cocomi.O	Rin.U		natsuki.s	natsuki.s	
		Basic	Back & Arm	Basic		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		natsuki.s	Cocomi.O	natsuki.s		Back & Arm	Waist spXmas	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		Cocomi.O	Cocomi.O	
		Waist spXmas	jump to burn	Stretch & Conditioning		Basic	Stretch & Conditioning	
		natsuki.s	miyu	natsuki.s		Cocomi.O	natsuki.s	

pilatesK パンモール奈良登美ヶ丘店			【 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		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Waist					
	miyu	natsuki.s	Rin.U					
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
	Basic	jump to burn	Basic					
	natsuki.s	miyu	natsuki.s					
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
	jump to burn	Basic	Hip & Leg					
	miyu	natsuki.s	Rin.U					
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
	Waist	Body Balance						
	Cocomi.O	natsuki.s						
	close	close	close					
	17:30 ~ 18:30	Basic						
	miyu							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
	Hip & Leg	Stretch & Conditioning						
	miyu	未定						
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
	Basic	Waist						
	miyu	Cocomi.O						
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
	Waist spXmas	Basic						
	Rin.U	Rin.U						
	close	close	close					

■ : 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。