

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

pilatesK 休日-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
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
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
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Body Balance	Basic 🏊		Back & Arm 🏊
Cocomi.O	miyu		natsuki.s	natsuki.s	Cocomi.O		miyu
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
jump to burn			Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Waist spXmas
miyu			Rin.U	Cocomi.O	Cocomi.O		Cocomi.O
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
				Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		
				miyu	Rin.U		
				17:30 ~ 18:30	close		
				Basic 🏊			
natsuki.s			close				
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 🏊	Basic 🏊		
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		
Hip & Leg 🏊	Waist spXmas	Basic 🏊	jump to burn	Body Balance			
Rin.U	Rin.U	Rin.U	miyu	natsuki.s			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Body Balance	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			
natsuki.s	Cocomi.O	miyu	Cocomi.O	Rin.U			

🏊：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時間前を切った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 イナモル奈良登美ヶ丘店		【 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	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	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	close	
		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Body Balance		Hip & Leg 🇯🇵		
		Cocomi.O	Cocomi.O	natsuki.s		Rin.U		
		close	15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30		close		
			Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵				
			Rin.U	Rin.U				
			17:30 ～ 18:30					
		Body Balance						
		natsuki.s						
		18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00		close		close
Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Body Balance	Basic 🇯🇵				
Cocomi.O	Cocomi.O	Rin.U	natsuki.s	natsuki.s				
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30				
Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Waist spXmas				
natsuki.s	Cocomi.O	natsuki.s	Cocomi.O	Cocomi.O				
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00				
Waist spXmas	jump to burn	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵				
natsuki.s	miyu	natsuki.s	Cocomi.O	natsuki.s				

pilatesK ｲﾝﾃｰﾙﾅｲﾅ良登美ヶ丘店			【 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
close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	close	close
	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			
	close	15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30			
		Waist 🏊	Body Balance			
		Cocomi.O	natsuki.s			
		close	close			
	17:30 ～ 18:30					
	Basic 🏊					
miyu						
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close				
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					

 : 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。