

| pilatesK ヴェール奈良登美ヶ丘店 |                                           | 【 12/01 ~ 12/08 】             |       | スケジュール                        |                                           | 2025/11/12 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<br>Basic 🟢                  | 10:30 ~ 11:30<br>Waist spXmas | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 🟡 | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn             | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🟢  | close |       |
|                      | Rin.U                                     | natsuki.s                     |       | Cocomi.O                      | miyu                                      | Rin.U                         |       |       |
|                      | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning 🟡 | 12:30 ~ 13:30<br>Basic 🟢      |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist spXmas | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🟢                  | 12:30 ~ 13:30<br>Body Balance |       |       |
|                      | natsuki.s                                 | miyu                          |       | natsuki.s                     | natsuki.s                                 | miyu                          |       |       |
|                      | 13:30 ~ 14:30<br>Waist spXmas             | close                         |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🟡      | 13:30 ~ 14:30<br>Waist spXmas             | 14:30 ~ 15:30<br>Basic 🟢      |       |       |
|                      | Rin.U                                     |                               |       | Cocomi.O                      | Cocomi.O                                  | Rin.U                         |       |       |
|                      | close                                     |                               |       | close                         | 15:00 ~ 16:00<br>Body Balance             | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm 🟡 |       |       |
|                      |                                           |                               |       |                               | natsuki.s                                 | Cocomi.O                      |       |       |
|                      |                                           |                               |       |                               | close                                     | close                         |       |       |
|                      |                                           |                               |       |                               | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm 🟡             |                               |       |       |
|                      |                                           |                               |       |                               | Cocomi.O                                  |                               |       |       |
|                      | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🟢                  |                               |       | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm 🟡 | 18:00 ~ 19:00<br>Stretch & Conditioning 🟡 | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🟢      |       | close |
|                      | Cocomi.O                                  |                               |       | miyu                          | natsuki.s                                 | Rin.U                         |       |       |
|                      | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn             |                               |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic 🟢      | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg 🟡              | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance |       |       |
|                      | miyu                                      | Rin.U                         |       | Rin.U                         | natsuki.s                                 |                               |       |       |
|                      | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm 🟡             | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg 🟡  |       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic 🟢      | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg 🟡              |                               |       |       |
|                      | Cocomi.O                                  | Rin.U                         |       | Cocomi.O                      | Rin.U                                     |                               |       |       |

| pilatesK ｲﾝﾃｰﾙ奈良登美ヶ丘店     |               | 【 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                     | close         | 15:00 ~ 16:00 |       | 16:30 ~ 17:30 | close |
|                           |               |                   |                           |               | Hip & Leg 🏋️  |       | Basic 🏊       |       |
|                           |               |                   |                           |               | miyu          |       | Rin.U         |       |
|                           |               |                   |                           |               | close         |       | close         |       |
|                           |               |                   |                           |               | 17:30 ~ 18:30 |       |               |       |
|                           |               |                   |                           |               | 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             | close         | 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 イナモール奈良登美ヶ丘店 |               | 【 12/17 ～ 12/24 】         |               |                           | スケジュール |               | 2025/11/12 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     | 未定                        |        | natsuki.s     | miyu          |               |       |
| close                 |               | 13:30 ～ 14:30             | 13:30 ～ 14:30 | 14:30 ～ 15:30             |        | 13:30 ～ 14:30 | close         | 13:30 ～ 14:30 | close |
|                       |               | Basic 🏋️                  | Back & Arm 🏋️ | jump to burn              |        | Hip & Leg 🏋️  |               |               |       |
|                       |               | Cocomi.O                  | Cocomi.O      | miyu                      |        | 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                     | miyu          | 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                 | miyu          | natsuki.s                 |        |               |               |               |       |

| pilatesK ｲﾝﾃｰﾙﾅｲﾅ登美ヶ丘店 |                          |                          | 【 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                    |                   |       |        |       |
|                        | 17:30 ～ 18:30            |                          |                   |       |        |       |
|                        | Basic 🏊                  |                          |                   |       |        |       |
|                        | miyu                     |                          |                   |       |        |       |
| 18:00 ～ 19:00          | 18:00 ～ 19:00            | close                    | close             | close | 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。