12/01	t-ル橿原店				12/03	12/0	12/04	~	12/08			ンユ 12/06	ール		12/07	•	2025/11/15		
月		12/02		火		12/03 7k		木		12/05 金			±		12/07 E		月		
- н	10:30		11:30	10:30	· ~ 11:30	10:30	~ 11	L:30	10:30		10:30		11:30	10:30		11:30	Я		
		tes Ca			Conditioning		ly Balance			asic 🔰		Basic			tes C	ardio			
	a	ayano.N	ı		Yuri.T		Yuka.h		aya	no.M		Yuka.h			ayano.	м			
	12:00	~	13:00	12:30	~ 13:30	12:30	~ 13	3:30	12:00	~ 13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30			
	Hip	&Leg	¥	Е	Basic 🔰	Waist	Waist spXmas ¥		Shape	Wais	Waist spXmas 🔰			dy Bal	lance				
		moe.K			moe.K		ayano.M			ki.N		Saki.N			Yuka.				
	13:30	~	14:30						13:30	~ 14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30			
	Pre	Basic	¥						Pilates	jun	jump to burn		Back & Arm ¥						
	8	ayano.N	l						aya	no.M		moe.K			Yuri.1				
										15:00	~	16:00	16:30	~	17:30				
		close				close				Вас	Back & Arm 🤰			Basic					
					close					Yuka.h				ayano.	M				
close									clo		close				close	:			
											17:30	~	18:30						
										E	Basic 🔰								
												Saki.N							
	17:30	~	18:30	17:30	~ 18:30	17:30	~ 18	3:30	17:30	~ 18:30)								
	В	asic 🔰	1	jum	np to burn	В	Basic 🔰		Back 8					clos	e				
		Yuka.h			Saki.N		Yuka.h			ri.T									
	19:00	~	20:00	19:00	~ 20:00	19:00	~ 20	0:00	19:00	~ 20:00)								
	Waist	spXm	as 🔰	В	Basic 🔰	Вас	Back & Arm 🔰			Basic 🔰			close						
	_	Saki.N			Yuka.h	_	Yuri.T			e.K									
	20:30	~	21:30	20:30	~ 21:30	20:30	~ 21	L:30	20:30	~ 21:30)								
	Bod	Body Balance			spXmas 🔰	Hip	Hip & Leg ♥			Stretch & Conditioning									
		Yuka.h			Saki.N		Yuka.h		Yu	ri.T									

pilatesK イオンモール橿原店								[12/0)9	~	12/1	16]	スケ:	ジュ	ール					
			12/10			12/11			12/12			12/13		12/14			12/15	12/16				
火			水			*			金			±			日		月		火			
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	
Sha	Shape up waist		Е	Basic	1	jump to burn			Basic 🔰			Waist spXmas <mark></mark>			Shape up waist				Stretch & Conditioning			
moe.K		Saki.N		moe.K		moe.K			ayano.M			Saki.N				Saki.N						
12:00	12:00 ~ 13:00		12:30	~	13:30	12:30	~	13:30	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		12:00	~	13:00	
- 1	Basic	1	Back & Arm 🔰		Pre Basic 🔰		Stretch & Conditioning 🔰			Back & Arm 🔰			Basic 🔰				Hip	Hip & Leg ¥				
	ayano.M	И		Yuri.T		ayano.M		ı	Yuri.T		Yuri.T		١	Yuka.h			moe.K					
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30	
Stretch &	Condi	tioning 🔰							jump to burn			Basic 🔰			jump to burn		urn		В	Basic 🔰		
	Yuri.T								moe.K				Saki.N		Saki.N					Saki.N		
												15:00	~	16:00	16:30	~	17:30					
												Stretch & Conditioning			Back	Back & Arm 🔰						
				close		l ,	close				Yuri.T			Yuri.T								
	close								close			close						close		close		
												Pre Basic 🔰										
													ayano.M									
17:30	~	18:30	17:30	~	18:30	17:30	~	18:30	17:30	~	18:30								17:30	~	18:30	
Bac	Back & Arm 🄰		Pre Basic 🔰			Hip	&Leg	V	Basic 🔰							close	:		В	asic 🔰	ı	
Yuka.h			ayano.M	И		Yuka.h			Saki.N									а	yano.M			
19:00	~	20:00	19:00	~	20:00	19:00	~	20:00	19:00	~	20:00								19:00	~	20:00	
Basic J moe.K		Body Balance			Waist spXmas ¥		Hip & Leg ♥			close							Back	«&Arn	n 🔰			
			Yuka.h		а	yano.M	1		Yuka.h										Yuri.T			
20:30	20:30 ~ 21:30		20:30	~	21:30	20:30	~	21:30	20:30	~	21:30								20:30	~	21:30	
Hi	Hip & Leg <mark></mark>		Pilates Cardio		Basic 🔰		Shape up waist									Pilat	es Ca	rdio				
	Yuka.h		ayano.M				Yuka.h			Saki.N									а	ayano.M		

[●] は検可能レッスン・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はれる場合は、1時間前と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 (オン	E-ル橿	原店				ľ	12/1	17	~	12/2	24]	スケジュール				2025/1	11/15	更新
12/17 12/18					12/19		12/20			12/21		12/22	12/23		12/24				
ж			木			金	±			Ħ		月		火		水			
10:30 ~ 11:30 10:		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 🔰		E	Basic 🔰	I	Pila	tes Cardio	Hip	Hip & Leg ¥			Basic	¥		Shape up waist			Basic 🔰		
Yuri.T			Yuka.h			moe.K		Yuka.h		ayano.M				Saki.N			moe.K		
12:30 ~ 13	:30	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 🔰		Back & Arm 🔰		Basic 🔰		Stretch &	Stretch & Conditioning 🔰		Hip	Hip & Leg <mark>↓</mark>			Basic 🔰			Hip & Leg ¥			
Yuka.h		Yuri.T				Yuka.h	Yuri.T		Yuri.T				ayano.M			Yuri.T			
					13:30	~ 14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30			
					Hip	o&Leg <mark></mark> ∮	Waist spXmas ¥			Shape up waist				jun	p to	burn			
						moe.K		ayano.M			moe.K				Saki.l	N			
							15:00	~	16:00	16:30	~	17:30							
		close					Back & Arm 🔰			Basic 🔰									
close							Yuri.T			a	yano.M						close		
3,035						close	close						close	close					
							17:30	~	18:30	İ									
								Basic 🔰											
								Yuka.h											
17:30 ~ 18	:30	17:30	~	18:30	17:30	~ 18:30								17:30	~	18:30	17:30	~	18:30
jump to burn		Body Balance			Stretch &	Conditioning	1				close			Back & Arm 🔰			Pr	e Basic	.
moe.K		Yuka.h			ā	ayano.M									Yuri.			ayano.N	1
19:00 ~ 20	:00	19:00	~	20:00	19:00	~ 20:00								19:00	~	20:00	19:00	~	20:00
Hip & Leg 		Basic 🔰			Waist	spXmas 🔰		close						Basic 🔰			Wais	Waist spXmas ⊌	
		Saki.N		Saki.N										Yuka.	h	Saki.N			
20:30 ~ 21	:30	20:30	~	21:30	20:30	~ 21:30								20:30	~	21:30	20:30	~	21:30
Basic 🔰		Shape up waist		Pre Basic 🔰									Hip & Leg <mark>↓</mark>			Back & Arm 🔰			
moe.K			moe.K		í	ayano.M								Yuri.T				Yuka.h	

1225	pilate	sK	イオンモール福	原店					[12/2	25	~	12/31]	スケジュール	
10:30 ~ 11:30 10:30 ~ 11:30 10:30 ~ 11:30 10:30 ~ 11:30 Shape up walst		12/25			12/26			12/27			12/28		12/29		12/30	12/31
Stretch & Conditioning Sasic Shape up waist Shape		木		金			±				日		月		火	水
Yurl. Sayano M Sayano M Saki. 10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30					
12:30	Stretch &	Condit	tioning 🔰	ı	Basic	1	Pilates Cardio			Shape up waist						
Waist spxmas Jump to burn Saki.N Saki.N Saki.N		Yuri.T		ayano.M							moe.K					
13:30	12:30	~	13:30	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				
13:30 \(\times \) 14:30 \(\times \) 14:30 \(\times \) 15:30 \(\times \) 16:30 \(\times \) 17:30 \(\times \) 17:30 \(\times \) 18:30 \(\times \) 18:30 \(\times \) 17:30 \(\times \) 18:30 \(\t	Wais	t spXm	as 🔰	jur	mp to b	urn	Waist 🔰			Е	Basic					
Close		moe.K		Saki.N				Saki.N			Saki.N					
Close 15:00				13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30				
15:00 \(\times \) 16:30 \(\times \) 17:30 Hip&Leg Pilates Cardio Ayano.M				,	Waist 🔰		В	asic	1	Stretch &	Condi	tioning 🄰				
Hip&Leg Pilates Cardio Yuka.h ayano.M					ayano.N	1	ayano.M				Saki.N					
Close							15:00 ~ 16:00			16:30	~	17:30				
Close Clos							Hip & Leg <mark></mark>			Pilates Cardio						
Close Clos		close					Yuka.h				ayano.N	1				
Stretch & Conditioning Saki.N					close			close					close		close	close
Saki.N 17:30 ~ 18:30 17:30 ~ 18:30 Basic							17:30	~	18:30							
17:30 ~ 18:30							Stretch & Conditioning		tioning 🔰	ı						
Basic								Saki.N								
Yuka.h Yurl.T 19:00 ~ 20:00 19:00 ~ 20:00 Hip&Leg	17:30	~	18:30	17:30	~	18:30										
19:00 ~ 20:00 19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Basic Close Yurl.T Saki.N 20:30 ~ 21:30 20:30 ~ 21:30 Body Balance Back & Arm	E	Basic		Hi	p & Leg	V					close					
Hip & Leg		Yuka.h			Yuri.T											
Yuri.T Saki.N 20:30 ~ 21:30 20:30 ~ 21:30 Body Balance Back & Arm	19:00	~	20:00	19:00	~	20:00										
20:30 ~ 21:30 20:30 ~ 21:30 Body Balance Back & Arm ■	Hij	p&Leg	¥	Basic 🔰			close									
Body Balance Back & Arm ■ Back & Arm ■																
	20:30	~	21:30	20:30	~	21:30										
Yuka.h Yuri.T	Вос	dy Bala	nce	Back & Arm												
		Yuka.h			Yuri.T											

YUR.1 YUR.2 YUR.1 YUR.1 YUR.1 YUR.2 YUR.1 YUR.2 YUR.