

pilatesK 奈良大安寺店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/14 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	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 🌱			Pilates Cardio	Waist spXmas	Back & Spine			
	Chika.U			Chika.U	Chika.U	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	Chika.U	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	close
					Release&Strength		Hip & Leg 🌿	
					Kanako.Y		Kotomi.O	
					close		close	
					17:30 ~ 18:30			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Basic 🌿			Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Barre		close	Hip & Leg 🌿
Chika.U	Kotomi.O		Riho.o	Chika.U	Kotomi.O			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🌿	Leg Lines	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿			
Riho.o	Kanako.Y	Kanako.Y	Chika.U		Riho.o			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		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 奈良大安寺店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/14 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	13:30 ~ 14:30	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						
	17:30 ~ 18:30								
	Back & Arm 🌱								
	Riho.o								
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Pilates Barre	Basic 🌱	Pilates Cardio	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	close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Back & Arm 🌱	Leg Lines					
Riho.o	Kanako.Y					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close				
Waist spXmas	Basic 🌱					
Chika.U	Kotomi.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close				
Basic 🌱	Shape up waist					
Chika.U	Kanako.Y					

🌱 : 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。