

pilatesK 奈良大安寺店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/14 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
		Chika.U	Kotomi.o		Kotomi.O	Kotomi.o	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Back & Arm 🌿	Pilates Cardio		jump to burn	Basic 🌿	
		Riho.o	Chika.U		Kanako.Y	Mayu	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Pilates Barre	Release&Strength		Waist 🌿		
		Chika.U	Kanako.Y		Kotomi.O		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Back & Arm 🌿	Leg Lines				
		Riho.o	Kanako.Y				
		close	close				
		17:30 ~ 18:30					
		Basic 🌿					
Chika.U							
close							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿					
Mayu	Riho.o	Kotomi.O					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🌿	Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌿					
Riho.o	Kanako.Y	Chika.U					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Shape up waist	Body Balance	Basic 🌿					
Mayu	Kanako.Y	Kotomi.O					

pilatesK 奈良大安寺店			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール			
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre	Pilates Barre	Body Balance		Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		Shape up waist
Mayu	Chika.U	Kanako.Y		Riho.o	Chika.U		Kanako.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿		Pilates Cardio	Back & Arm 🌿		Basic 🌿
Riho.o	Mayu	Chika.U		Chika.U	Riho.o		Kotomi.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	jump to burn		Pilates Barre			Waist 🌿
Mayu	Riho.o	Kanako.Y		Mayu			Kotomi.O
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Basic 🌿	Back & Arm 🌿					
	Kotomi.O	Riho.o					
	close	close					
17:30 ~ 18:30	close						
Hip & Leg 🌿							
Kotomi.O							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Pilates Cardio		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		
Chika.U		Kotomi.O	Kotomi.O	Chika.U	Chika.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		
Waist 🌿	close	Leg Lines	Body Balance	Back & Arm 🌿	Pilates Barre		
Kotomi.O		Kanako.Y	Kanako.Y	Riho.o	Chika.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	
Release&Strength		Hip & Leg 🌿	Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Arm 🌿		
Kanako.Y			Kotomi.O	Mayu	Chika.U	Riho.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時間前を切っ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。

スケジュール

更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip&Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Shape up waist	Pilates Cardio		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
Kotomi.O	Kotomi.O		Mayu	Chika.U		Riho.o	Kotomi.O		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Leg Lines	Pilates Barre		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Leg Lines	Hip & Leg 🇯🇵		
Kanako.Y	Mayu		Chika.U	Riho.o		Kanako.Y	Kanako.Y		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Release&Strength	Waist 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵		
Mayu	Kotomi.O		Riho.o	Chika.U		Riho.o	Riho.o		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00	
jump to burn	Hip & Leg 🇯🇵		Release&Strength	Hip & Leg 🇯🇵				Body Balance	
Kanako.Y	Mayu		Mayu	Kanako.Y				Kanako.Y	
close	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				close	close
17:30 ~ 18:30			Hip & Leg 🇯🇵	Body Balance				17:30 ~ 18:30	
Shape up waist			Kotomi.O	Mayu				Back & Arm 🇯🇵	
Mayu			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Basic 🇯🇵			
close	close		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		close	close	close	
			Riho.o	Kotomi.O					
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
				Waist 🇯🇵	Body Balance				
				Kotomi.O	Mayu				
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
jump to burn	Basic 🇯🇵								
Mayu	Kanako.Y								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Basic 🇯🇵	Shape up waist						
Kotomi.O	Mayu								

スケジュール

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Leg Lines		Basic	Waist		Back & Arm	Stretch & Conditioning	
Kanako.Y		Kotomi.O	Riho.o		Riho.o	Mayu	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist		Waist	Hip & Leg		jump to burn	Basic	
Mayu		Riho.o	Kotomi.O		Kanako.Y	Kanako.Y	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg		Back & Arm			Waist	Back & Arm	
Kanako.Y		Riho.o			Riho.o	Riho.o	
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Basic			Leg Lines				
Mayu			Kanako.Y				
close			close				close
		16:30 ~ 17:30					
	Waist						
	Riho.o						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Waist	jump to burn		Basic	Pilates Barre		
Chika.U	Kanako.Y	Kotomi.O	Mayu				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			
Hip & Leg	Basic	Release&Strength	Waist				
Kanako.Y	Kotomi.O	Kanako.Y	Kotomi.O				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Cardio	Leg Lines	Waist	Basic				
Chika.U	Kanako.Y	Kotomi.O	Mayu				

- ※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週間前迄にお願いしております。
- ※レッスン開始時刻1時間前を切った後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1回に制限されます。