

## スケジュール

2008

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		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											

## 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	Back&Arm		Pilates Cardio	Back&Arm		Basic	
Riho.o	Mayu	Riho.o		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	close
	Basic	Back&Arm						
	Kotomi.O	Riho.o						
	close	close						
	17:30 ~ 18:30							
Hip&Leg	close							
Kotomi.O		close						
18:00 ~ 19:00				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	close			close	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist		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		
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週間前まで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、翌月の予約可能枠が1回に制限されます。

pilatesK 奈良大安寺店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/24 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
			Hip&Leg	Body Balance				
			Kotomi.O	Mayu				
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			
Shape up waist			Back&Arm	Basic	Back&Arm			
Mayu			Riho.o	Kotomi.O	Riho.o			
close			close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
						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	21:00 ~ 22:00				
Basic			Shape up waist					
Kotomi.O			Mayu					

pilatesK 奈良大安寺店		【 01/25 ~ 01/31 】 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			close	close							
								16:30 ~ 17:30							
								Waist							
								Riho.o							
			close					close	close	close	close				
												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			
		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												

・休職可能レッスン  
 ・クラスの曜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週間前迄にお申し立てが必要です。  
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。