

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		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		
		Pilates Barre	Release & Strength		Waist		
		Chika.U	Kanako.Y		Kotomi.O		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Back & Arm	Leg Lines				
		Riho.o	Kanako.Y				
close	close	close		close	close		close
		17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic			Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg
		Chika.U			Riho.o	Kotomi.O	
		close		close	Mayu		
					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

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	Pilates Barre		13:30 ~ 14:30
Basic	Back & Arm	jump to burn		Mayu			Waist
Mayu	Riho.o	Kanako.Y		close	close		Kotomi.O
close	close		close	close		close	close
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm				Waist	Hip & Leg	Stretch & Conditioning
Kotomi.O	Riho.o				Kotomi.O	Kotomi.O	Chika.U
close	close		close	close	Mayu		
17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	Kotomi.O			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Leg Lines	Body Balance	Back & Arm
					Kanako.Y	Kanako.Y	Riho.o
18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio	Chika.U			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Hip & Leg	Shape up waist	Pilates Cardio
					Kotomi.O	Mayu	Back & Arm
19:30 ~ 20:30	Waist	Kotomi.O					
21:00 ~ 22:00	Release & Strength	Kanako.Y					

・休講可能なレッスン

・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		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
jump to burn	Hip&Leg		Release&Strength	Hip&Leg		Body Balance			
Kanako.Y	Mayu		Mayu	Kanako.Y		Kanako.Y			
close			Hip&Leg	Body Balance		close	close		
17:30 ~ 18:30			Kotomi.O	Mayu		17:30 ~ 18:30			
Shape up waist			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Back&Arm			
Mayu			Back&Arm	Basic		Riho.o			
			Riho.o	Kotomi.O					
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		

pilatesK 奈良大安寺店		【 01/25 ~ 01/31 】				スケジュール		01/31
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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					15:00 ~ 16:00			
Basic					Leg Lines			
Mayu					Kanako.Y			
close		close			close	close		
		18:00 ~ 19:00	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	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	21:00 ~ 22:00		
		Pilates Cardio	Leg Lines	Waist	Basic			
		Chika.U	Kanako.Y	Kotomi.O	Mayu			
close								

: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た場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後は、料金を頂戴する場合のセミナー料金が発生いたします。
※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。