

pilatesK 伏見-奈良登美ヶ丘店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/13 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
		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Body Balance	Basic 🌱	
		miyu	Rin.U		miyu	Rin.U	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Basic 🌱	Body Balance		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
		Cocomi.O	miyu		miyu	Rin.U	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		jump to burn	Waist 🌱		Back & Arm 🌱		
		miyu	Rin.U		Cocomi.O		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				
		miyu	miyu				
		close	close				
		17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm 🌱					
Cocomi.O							
close							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱					
Rin.U	miyu	Rin.U					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip & Leg 🌱	jump to burn	Basic 🌱					
Rin.U	miyu	Cocomi.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱					
Cocomi.O	Cocomi.O	Rin.U					

pilatesK ヴェール奈良登美ヶ丘店			【 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
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	jump to burn		Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Body Balance
miyu	Cocomi.O	miyu		Cocomi.O	Cocomi.O		miyu
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱
miyu	Rin.U	Cocomi.O		Rin.U	Cocomi.O		Cocomi.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱			Basic 🌱
Rin.U	Rin.U	miyu		Cocomi.O			miyu
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱					
	Cocomi.O	Cocomi.O					
	close						
17:30 ~ 18:30							
Basic 🌱							
Rin.U							
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	jump to burn	
Rin.U			miyu	Cocomi.O	Rin.U	miyu	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance			Basic 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
miyu			Rin.U	miyu	Cocomi.O	Cocomi.O	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌱		jump to burn	Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱		
Rin.U		miyu	miyu	Rin.U	Cocomi.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。

pilatesK イボル奈良登美ヶ丘店		【 01/17 ~ 01/24 】		スケジュール		2025/12/13 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	
Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️		Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	
miyu	Chika.U		Rin.U	Rin.U		Rin.U	miyu	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️		Basic 🏋️	jump to burn		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
Rin.U	Rin.U		Rin.U	miyu		Rin.U	miyu	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
jump to burn	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️			Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	
miyu	Chika.U		Cocomi.O			Cocomi.O	Cocomi.O	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Stretch & Conditioning 🏋️	Hip & Leg 🏋️							jump to burn
Rin.U	Rin.U							miyu
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Hip & Leg 🏋️								Waist 🏋️
Rin.U								Cocomi.O
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️		
			Cocomi.O	miyu	miyu	Rin.U		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️		
			Rin.U	Cocomi.O	Rin.U	Cocomi.O		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🏋️			Basic 🏋️	Body Balance	Basic 🏋️			
Cocomi.O			Cocomi.O	miyu	Cocomi.O			

pilatesK 休モ-ル奈良登美ヶ丘店		【 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					
Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊		Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊					
Riho.o		miyu	Cocomi.O		Rin.U	miyu					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Basic 🏊		jump to burn	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊					
Cocomi.O		miyu	未確定		Rin.U	Cocomi.O					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Waist 🏊		Basic 🏊			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊					
Riho.o		未確定			未確定	Rin.U					
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00				
Basic 🏊							Basic 🏊				
Cocomi.O							Cocomi.O				
close							close	close	close	close	
										17:30 ~ 18:30	
										Body Balance	
										miyu	
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	close
	Waist 🏊		Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊						jump to burn	
	Rin.U		Rin.U	Rin.U						miyu	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
	Body Balance	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊							
	miyu	Cocomi.O	Rin.U	Cocomi.O							
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
	Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊							
	Rin.U	Rin.U	Cocomi.O	miyu							

 : 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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。