

pilatesK けやきモール奈良登美ヶ丘店			【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Hip & Leg	Basic	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
			miyu	Rin.U			Body Balance	Basic
			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Basic	Body Balance	miyu	Rin.U
			Cocomi.O	miyu			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
			13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	jump to burn	Waist	Basic	Hip & Leg
			miyu	Rin.U			miyu	Rin.U
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Basic	Hip & Leg	13:30 ~ 14:30	
			miyu	miyu			Back & Arm	
			17:30 ~ 18:30	Back & Arm	Cocomi.O		Cocomi.O	
				close		close		
			18:00 ~ 19:00	Basic		Back & Arm	Waist	
			Rin.U			miyu	Rin.U	
			19:30 ~ 20:30	Hip & Leg		jump to burn	Basic	
			Rin.U			miyu	Cocomi.O	
			21:00 ~ 22:00	Waist	Cocomi.O	Basic	Stretch & Conditioning	
				close		close		
			18:00 ~ 19:00	Basic	Cocomi.O	Cocomi.O	Rin.U	
								close

pilatesK けやきモ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	
close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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	Basic	13:30 ~ 14:30
			Waist	Basic	Hip & Leg	Basic	Basic	Basic
			Rin.U	Rin.U	miyu	Cocomi.O	miyu	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Back & Arm	Basic	Back & Arm	
			Cocomi.O	Cocomi.O		close	close	close
			17:30 ~ 18:30	Basic	Rin.U			
			18:00 ~ 19:00	Basic		Back & Arm	Basic	jump to burn
			Rin.U			miyu	Cocomi.O	miyu
			19:30 ~ 20:30	Body Balance		Basic	Body Balance	Back & Arm
			miyu			Rin.U	Cocomi.O	Cocomi.O
			21:00 ~ 22:00	Hip & Leg		jump to burn	Waist	Waist
			Rin.U		miyu	miyu	Rin.U	Cocomi.O

⌚: 体験可能なレッスン
 ・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 イオンモール奈良登美ヶ丘店

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	Back & Arm		Back & Arm	Basic
jump to burn	Basic		Cocomi.O			Cocomi.O	Cocomi.O
miyu	Chika.U					15:00 ~ 16:00	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						jump to burn
Stretch & Conditioning	Hip & Leg						miyu
Rin.U	Rin.U						
close		close		close		close	close
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	
Hip & Leg						Waist	
Rin.U						Cocomi.O	
close		close					close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Hip & Leg		Basic	Waist		Stretch & Conditioning	Rin.U
Cocomi.O	miyu		miyu	miyu		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	Back & Arm		Basic	Waist		Waist	Cocomi.O
Rin.U	Cocomi.O		Rin.U	Rin.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		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist	Basic		Body Balance	Basic		Basic	Cocomi.O
Cocomi.O	Cocomi.O		miyu	miyu			

pilatesK イオンモール奈良登美ヶ丘店

【 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	
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			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					15:00 ~ 16:00		
Basic					Basic	Cocomi.O	
Cocomi.O						close	
close		close			close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
Waist	Basic		Stretch & Conditioning	jump to burn		Body Balance	miyu
Rin.U	Rin.U		Rin.U	Rin.U			
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		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。