

pilatesK 伏見-奈良登美ヶ丘店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/16 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 ｲﾅ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
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	close					
17:30 ~ 18:30							
Basic 🌱							
Rin.U	close						
18:00 ~ 19:00		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	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。

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

pilatesK ｲﾝﾍﾞｰﾙ奈良登美ヶ丘店		【 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
			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時間前を切つ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。