

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/27	更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic		Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Basic	Waist		
moe.T		Cocomi.O	moe.T		Rin.U	moe.T	Cocomi.O		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Release&Strength		Basic	Body Balance		Basic	Back & Arm	Basic		
miyu		moe.T	miyu		moe.T	miyu	Rin.U		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Basic		Waist			Stretch & Conditioning	jump to burn	Stretch & Conditioning		
moe.T		Cocomi.O			Rin.U	Cocomi.O	Rin.U		
16:30 ~ 17:30				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Hip & Leg					Release&Strength	Basic			
miyu					miyu	Cocomi.O			
close	close	close	close		close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
Basic		jump to burn	Basic		Hip & Leg	Basic		Basic	
Cocomi.O		Cocomi.O	Rin.U		Rin.U	moe.T		moe.T	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Stretch & Conditioning		Back & Arm	Basic		Release&Strength				
Rin.U		Rin.U	Cocomi.O		miyu				
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		Basic	Waist		Back & Arm				
Rin.U		Cocomi.O	Rin.U		miyu				

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic		Back & Arm			jump to burn	Hip & Leg	Basic		
Cocomi.O		Rin.U			Cocomi.O	Rin.U		Rin.U	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Stretch & Conditioning		Basic			Waist	Basic		jump to burn	
Rin.U		Cocomi.O			miyu	moe.T		Cocomi.O	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
jump to burn		Waist			Back & Arm	Release&Strength		Back & Arm	
Cocomi.O		miyu			Cocomi.O	miyu		Rin.U	
15:00 ~ 16:00					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic					Basic	Waist			
Rin.U					moe.T	Cocomi.O			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
17:30 ~ 18:30		Body Balance			Waist				
miyu					Rin.U				
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm					Basic	Body Balance			
Rin.U					moe.T	miyu			
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist					jump to burn	Basic			
Rin.U					miyu	moe.T			
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic					Stretch & Conditioning	Hip & Leg			
moe.T					miyu	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。

pilatesK イオンモール奈良登美ヶ丘店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/27 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	水 10:30 ~ 11:30 Basic	木 10:30 ~ 11:30 Basic	金 10:30 ~ 11:30 Waist	土 10:30 ~ 11:30 Basic	日 10:30 ~ 11:30 Release&Strength	月 10:30 ~ 11:30 Back & Arm	火 10:30 ~ 11:30 Rin.U
miyu	moe.T		Cocomi.O	moe.T	miyu		
12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg		12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00 Back & Arm	12:30 ~ 13:30 Basic	12:00 ~ 13:00 Body Balance	12:00 ~ 13:00 miyu
moe.T	Rin.U		miyu	Cocomi.O	Cocomi.O		
13:30 ~ 14:30 Body Balance		close	13:30 ~ 14:30 jump to burn	13:30 ~ 14:30 Basic	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg	13:30 ~ 14:30 Basic	13:30 ~ 14:30 Rin.U
miyu			Cocomi.O	moe.T	miyu		
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 jump to burn	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Cocomi.O
Cocomi.O	miyu	Rin.U	Rin.U				19:30 ~ 20:30 Release&Strength
19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 miyu
moe.T	Rin.U	moe.T	Rin.U				21:00 ~ 22:00 Waist
21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Release&Strength	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Basic	Cocomi.O
Cocomi.O	miyu	Rin.U	miyu				

pilatesK イオンモール奈良登美ヶ丘店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning	木 10:30 ~ 11:30 Rin.U	金 10:30 ~ 11:30 Cocomi.O	土 10:30 ~ 11:30 Waist
		close	close
12:30 ~ 13:30 Basic	12:30 ~ 13:30 Basic	12:00 ~ 13:00 Waist	12:00 ~ 13:00 Basic
moe.T		Cocomi.O	Rin.U
close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 jump to burn	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg	18:00 ~ 19:00 Basic
miyu	Cocomi.O	Rin.U	
19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg
Cocomi.O	Cocomi.O	Cocomi.O	moe.T
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning	21:00 ~ 22:00 Rin.U
miyu	moe.T		

■ : 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。