


pilatesK 伏魔ヶ奈良登美ヶ丘店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Hip & Leg 🍌							Release&Strength	Basic 🍌				
miyu							miyu	Cocomi.O				
close							close	close	close	close	close	
										17:30 ~ 18:30		
										Basic 🍌		
										moe.T		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
			Basic 🍌	jump to burn						Hip & Leg 🍌		Basic 🍌
			Cocomi.O	Cocomi.O						Rin.U		moe.T
			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								
Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Waist 🍌	Back & Arm 🍌								
Rin.U		Cocomi.O	Rin.U	miyu								

pilatesK 休モ-ル奈良登美ヶ丘店		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール				
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	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		
	close	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Basic 🌱				Basic 🌱		Waist 🌱
		Rin.U				moe.T		Cocomi.O
		close				close		
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
	Body Balance	Waist 🌱						
	miyu	Rin.U						
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	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週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 イナ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	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Release&Strength		Back & Arm 🇯🇵	
miyu	moe.T		Cocomi.O	moe.T	miyu		Rin.U	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Body Balance	
moe.T	Rin.U		miyu	Cocomi.O	Cocomi.O		miyu	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Body Balance			jump to burn	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵	
miyu			Cocomi.O	moe.T	miyu		Rin.U	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵	
					Cocomi.O		Cocomi.O	
					close			
					17:30 ~ 18:30			
jump to burn								
Cocomi.O								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Waist 🇯🇵			jump to burn	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵			Basic 🇯🇵
Cocomi.O			miyu	Rin.U	Rin.U			Cocomi.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Release&Strength				
moe.T	Rin.U	moe.T	Rin.U	miyu				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Release&Strength	Waist 🇯🇵				
Cocomi.O	miyu	Rin.U	miyu	Cocomi.O				

pilatesK ｲﾅﾎ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	木	金	土
10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30
Stretch & Conditioning 🍃		Back & Arm 🍃	Waist 🍃
Rin.U		Cocomi.O	Rin.U
12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00
Basic 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃
moe.T		Cocomi.O	Rin.U
close		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30
		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃
		moe.T	miyu
		close	15:00 ～ 16:00
			Back & Arm 🍃
			Rin.U
			close
		17:30 ～ 18:30	
		Body Balance	
		miyu	
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close
Body Balance	jump to burn	Hip & Leg 🍃	
miyu	Cocomi.O	Rin.U	
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	
Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃	
Cocomi.O	Cocomi.O	Cocomi.O	
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	
Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	
miyu	moe.T	Rin.U	

 : 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。