

[02/01 ~ 02/08] スケジュール								2026/01/16 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	10:30 ~ 11:30
Waist		Leg Lines	Back & Arm		Basic	Leg Lines	Back & Arm	
Riho.o		Kanako.Y	Riho.o		Kanako.Y	Kanako.Y	Riho.o	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Pre Basic		Stretch & Conditioning	jump to burn		Waist	Hip & Leg	Basic	
Mayu		Mayu	Kanako.Y		Riho.o	Kotomi.o	Kotomi.o	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm		Shape up waist			Release & Strength	Pre Basic	Waist	
Riho.o		Kanako.Y			Kanako.Y	Mayu	Riho.o	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Pilates Barre					Shape up waist	Hip & Leg		
Mayu					Kanako.Y	Kotomi.o		
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								

pilatesK 奈良大安寺店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/16 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning	水 10:30 ~ 11:30 Basic	木 Mayu	金 Kotomi.O	土 Hip & Leg	日 Leg Lines	月 Waist	火 10:30 ~ 11:30 Waist
12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00 Body Balance	Kanako.Y	Kotomi.O	Kanako.Y	Riho.o	Riho.o	Riho.o
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio	Mayu	Mayu	Kanako.Y	Mayu	Kotomi.O	Kotomi.O	Kotomi.O
Mayu	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg	18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 Leg Lines	18:00 ~ 19:00 Kanako.Y	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Basic
Riho.o	Riho.o	miyu	Riho.o	Mayu	Kotomi.O	Riho.o	Kotomi.O
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 jump to burn	19:30 ~ 20:30 Shape up waist	19:30 ~ 20:30 Leg Lines	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Kanako.Y	19:30 ~ 20:30 Kanako.Y
Kotomi.o	Mayu	miyu	Kanako.Y	Mayu	Riho.o	Riho.o	Riho.o
21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Pre Basic	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Release & Strength	21:00 ~ 22:00 Kanako.Y
Riho.o	Riho.o	Mayu	Riho.o	Kotomi.O	Riho.o	Kanako.Y	Kanako.Y

pilatesK 奈良大安寺店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水 10:30 ~ 11:30 Back & Arm	木 10:30 ~ 11:30 Basic	金 10:30 ~ 11:30 Pre Basic	土 10:30 ~ 11:30 Kotomi.O
Riho.o	Kotomi.O	Mayu	Mayu
12:30 ~ 13:30 Shape up waist	12:00 ~ 13:00 Waist	12:00 ~ 13:00 Back & Arm	Riho.o
Kanako.Y	Riho.o	Kotomi.O	Kanako.Y
close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 Basic
Mayu	rin	Mayu	Kotomi.O
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Basic
Kotomi.O	Riho.o	Riho.o	Kotomi.O
21:00 ~ 22:00 Pre Basic	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning	21:00 ~ 22:00 Mayu
Mayu	rin	Mayu	Riho.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。