

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				
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				
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	close		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		close			close	close	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
										17:30 ~ 18:00	
										Pilates Cardio	
										Mayu	
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	
	Basic 🏋️		Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️						Pilates Barre	
	Kotomi.o		Riho.o	Riho.o						Mayu	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
	Pilates Cardio	Body Balance	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️							
	Mayu	Kanako.Y	Kotomi.o	Riho.o							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️	Pre Basic 🏋️								
Kotomi.o	Kotomi.o	Riho.o	Mayu								

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 🏊	Release&Strength		Stretch & Conditioning 🏊	Pilates Barre	Hip & Leg 🏊		
	Kotomi.o	Mayu		Mayu	Mayu	Kotomi.O		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊		jump to burn	Back & Arm 🏊	Waist 🏊		
	Riho.o	Kotomi.o		Kanako.Y	Riho.o	Riho.o		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊		Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊		
	Kotomi.o	Mayu		Mayu	Mayu	Kotomi.O		
	close	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Waist 🏊				Back & Arm 🏊		Back & Arm 🏊
		Kotomi.o				Riho.o		Riho.o
		close				close		
	17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00		Waist 🏊				
	Mayu	Riho.o						
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	jump to burn			Leg Lines	Basic 🏊			
	Kanako.Y			RIO	Kotomi.O			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Pre Basic 🏊			Back & Arm 🏊	Body Balance			
	Mayu			Riho.o	Kanako.Y			
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Shape up waist	Pilates Cardio		Waist 🏊				
	Kanako.Y	RIO		Kotomi.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 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	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	
Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃		Hip & Leg 🍃	Leg Lines	Waist 🍃		Waist 🍃	
Mayu	Kanako.Y		Kotomi.O	Kanako.Y	Riho.o		Riho.o	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🍃	Body Balance		Release&Strength	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		Hip & Leg 🍃	
Kotomi.O	Mayu		Kanako.Y	Mayu	Kotomi.O		Kotomi.O	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pilates Cardio			Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃		Back & Arm 🍃	
Mayu			Kotomi.O	Kotomi.O	Riho.o		Riho.o	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Body Balance		Basic 🍃	
					Kanako.Y		Kotomi.O	
					close		close	
					17:30 ~ 18:30			
Shape up waist								
Mayu								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Waist 🍃			Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃			Leg Lines
Riho.o			Riho.o	miyu	Riho.o			Kanako.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🍃	jump to burn	Shape up waist	Leg Lines	Basic 🍃				
Kotomi.o	Mayu	miyu	Kanako.Y	Kotomi.O				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Pre Basic 🍃	Back & Arm 🍃		Release&Strength			
Riho.o	Riho.o	Mayu	Riho.o		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	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Pre Basic 🌿
Riho.o		Kotomi.O	Mayu
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Shape up waist		Waist 🌿	Back & Arm 🌿
Kanako.Y		Riho.o	Kotomi.O
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Hip & Leg 🌿	Leg Lines
		Kotomi.O	Kanako.Y
		close	15:00 ~ 16:00
	Basic 🌿		
	Kotomi.O		
close			
17:30 ~ 18:30			
jump to burn			
Kanako.Y			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Pilates Cardio	Basic 🌿	Body Balance	
Mayu	rin	Mayu	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	
Kotomi.O	Riho.o	Riho.o	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	
Mayu	rin	Mayu	

🍃 : 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。