


pilatesK ｲｵﾒｰﾙ奈良登美ヶ丘店		【 03/01 ~ 03/08 】		スケジュール		2026/02/14 更新					
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08				
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				
Back & Arm 🍌		Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Basic 🍌	jump to burn				
Cocomi.O		Cocomi.O	Cocomi.O		Cocomi.O	Moe.T	miyu				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Body Balance		Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌		Basic 🍌	Release&Strength	Basic 🍌				
miyu		Rin.U	Rin.U		Moe.T	miyu	Moe.T				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Basic 🍌		Back & Arm 🍌			jump to burn	Basic 🍌	Waist 🍌				
Moe.T		Cocomi.O			Cocomi.O	Moe.T	miyu				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Waist 🍌							Hip & Leg 🍌	Basic 🍌			
Cocomi.O							miyu	Moe.T			
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30	close
										Back & Arm 🍌	
										Cocomi.O	
										close	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Hip & Leg 🍌	Body Balance			Basic 🍌	Release&Strength			
			Rin.U	miyu			Cocomi.O	miyu			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌						
		Moe.T	miyu	Rin.U	Rin.U						
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Waist 🍌		Basic 🍌	jump to burn	Basic 🍌							
Rin.U		Moe.T	Cocomi.O	Rin.U							

pilatesK 伊藤-奈良登美ヶ丘店		【 03/09 ~ 03/16 】		スケジュール			
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
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
	Body Balance	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	
	miyu	Rin.U		miyu	miyu	Rin.U	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🌱	jump to burn		Release&Strength	Basic 🌱	Waist 🌱	
	Moe.T	Cocomi.O		miyu	Moe.T	miyu	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Waist 🌱			Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	
	miyu			Moe.T	miyu	Rin.U	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic 🌱	Body Balance	
					Moe.T	miyu	
					close	close	
	17:30 ~ 18:30						
	Release&Strength						
	miyu						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
	Basic 🌱	Release&Strength		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		
	Rin.U	miyu		Rin.U	Rin.U		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	jump to burn		
	Rin.U	Moe.T		Rin.U	miyu		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	jump to burn	Waist 🌱		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		
	Cocomi.O	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。

pilatesK イントール奈良登美ヶ丘店		【 03/17 ~ 03/24 】		スケジュール		2026/02/14 更新		
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
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	
jump to burn	Release&Strength		Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊	
miyu	miyu		Moe.T	Cocomi.O	Cocomi.O		Cocomi.O	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Body Balance	Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	
On	Cocomi.O		miyu	Rin.U	Moe.T		Rin.U	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Waist 🏊	
On			Rin.U	Moe.T	Cocomi.O		Cocomi.O	
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊			
			Rin.U	Rin.U	Moe.T			
			close	close				
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
			jump to burn	Basic 🏊				
			miyu	Moe.T				
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
			Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊			Basic 🏊
			miyu	Cocomi.O	Cocomi.O			Moe.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Body Balance					
miyu	Rin.U	Moe.T	miyu					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Body Balance	Hip & Leg 🏊					
Moe.T	Rin.U	miyu	miyu					

pilatesK イモール奈良登美ヶ丘店		【 03/25 ~ 03/31 】			スケジュール			
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿		
miyu		Cocomi.O	miyu	Cocomi.O		Rin.U		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿	Release&Strength		Basic 🌿		
Rin.U		Moe.T	未定	miyu		Moe.T		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		jump to burn	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿		
		Cocomi.O	Rin.U	Cocomi.O		Rin.U		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Body Balance	Hip & Leg 🌿				
			miyu	miyu				
			close					
			17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm 🌿						
		Rin.U						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	18:00 ~ 19:00
		jump to burn	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿				Waist 🌿
		Cocomi.O	Rin.U	Moe.T				Cocomi.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿					
Moe.T	Rin.U	Rin.U	miyu					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	jump to burn					
Cocomi.O	Moe.T	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。