

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 Hip & Leg Kotomi.O	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mayu	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Mayu	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riho.o										
12:30 ~ 13:30 Waist Riho.o		12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Kanao.Y		12:00 ~ 13:00 Waist Mayu	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Riho.o	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Mayu										
14:30 ~ 15:30 Basic Kotomi.O		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mayu	close		close	13:30 ~ 14:30 Body Balance Kanao.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Kotomi.O	14:30 ~ 15:30 Waist Riho.o									
16:30 ~ 17:30 Back & Arm Riho.o		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Kanao.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Mayu							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kotomi.O	close			
													18:00 ~ 19:00 Waist Riho.o		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Riho.o	18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotomi.O
													19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kotomi.O		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Riho.o	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mayu
													21:00 ~ 22:00 Back & Arm Riho.o		21:00 ~ 22:00 Waist Riho.o	21:00 ~ 22:00 jump to burn Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O

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 Waist Riho.o	10:30 ~ 11:30 Basic Kanao.Y	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Riho.o	close											
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Kanao.Y	12:30 ~ 13:30 Waist Riho.o		12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Kanao.Y												
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Riho.o	close		close	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Kanao.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Riho.o		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Riho.o										
	close				close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kanao.Y	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Kanao.Y							
										close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Basic Kotomi.O			
															18:00 ~ 19:00 Body Balance Mayu	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Mayu	18:00 ~ 19:00 jump to burn Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mayu
															19:30 ~ 20:30 Shape up waist Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Riho.o	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Mayu	19:30 ~ 20:30 Waist Riho.o
															21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mayu	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mayu	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/17 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 jump to burn Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotomi.O	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mayu	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riho.o	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mayu	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mayu			
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Riho.o	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Mayu		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Kanao.Y	12:30 ~ 13:00 Shape up waist Mayu	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Riho.o		12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O			
13:30 ~ 14:30 Body Balance Kanao.Y	close		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Mayu	13:30 ~ 14:30 Basic Kotomi.O	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Mayu		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mayu			
close			18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mayu	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotomi.O	close		15:00 ~ 16:00 Waist Riho.o	16:30 ~ 17:30 Waist Riho.o	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Karin	
			19:30 ~ 20:30 Waist Riho.o	19:30 ~ 20:30 Basic Kanao.Y			19:30 ~ 20:30 Body Balance Kanao.Y	close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kotomi.O	
			21:00 ~ 22:00 Back & Spine Mayu	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kanao.Y			21:00 ~ 22:00 jump to burn Kotomi.O		21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Karin

pilatesK 奈良大安寺店

【 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 Pre Basic Mayu	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mayu	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riho.o				
12:30 ~ 13:30 Waist Riho.o		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Mayu	12:00 ~ 13:00 Body Balance Hikaru.O	12:30 ~ 13:30 Waist Mako		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kotomi.O				
close		13:30 ~ 14:30 jump to burn Kotomi.O	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Riho.o	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Mayu		13:30 ~ 14:30 Waist Riho.o				
		close	close	15:30 ~ 16:30 Basic Kotomi.O		16:30 ~ 17:30 Waist Mako	close			
				17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Hikaru.O		close				
				18:00 ~ 19:00 jump to burn Kotomi.O				18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mayu	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Riho.o	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mayu
				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Riho.o				19:30 ~ 20:30 Waist Riho.o	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mayu	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O
				21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mayu	21:00 ~ 22:00 Waist Riho.o	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre 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。