

pilatesK 奈良大安寺店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/21 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🏆		Shape up waist	Pre Basic 🏆	Hip & Leg 🏆		Pilates Barre	Basic 🏆
Riho.o		Mayu	Mayu	Kotomi.O		Maiki.N	Moe.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Release&Strength		Back & Arm 🏆	Waist 🏆	Body Balance		Waist 🏆	Hip & Leg 🏆
Mayu		Riho.o	Riho.o	Mayu		Riho.o	Moe.T
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Pre Basic 🏆	Back & Spine	jump to burn		Release&Strength	
		Mayu	Mayu	Kotomi.O		Maiki.N	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Back & Arm 🏆	Stretch & Conditioning 🏆			
			Riho.o	Mayu			
			close				
		17:30 ~ 18:30					
		Stretch & Conditioning 🏆					
		Mayu					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🏆	Back & Arm 🏆	Basic 🏆				Hip & Leg 🏆	Back & Arm 🏆
Kotomi.O	Riho.o	Kotomi.O				Kotomi.O	Riho.o
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance	Basic 🏆	Waist 🏆				Back & Arm 🏆	jump to burn
Mayu	Kotomi.O	Riho.o				Riho.o	Kotomi.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Waist 🏆	Hip & Leg 🏆				Basic 🏆	Waist 🏆
Kotomi.O	Riho.o	Kotomi.O				Kotomi.O	Riho.o

pilatesK 奈良大安寺店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Shape up waist		Release&Strength	Hip & Leg 🏊	
	Riho.o	Riho.o	Mayu		Maiki.N	Moe.T	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Waist 🏊	Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Pre Basic 🏊	jump to burn	
	Riho.o	Mayu	Riho.o		Mayu	Kotomi.O	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Pilates Barre	Waist 🏊	Release&Strength		Pilates Barre	Basic 🏊	
	Kotomi.O	Mako.K	Mayu		Maiki.N	Moe.T	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Back & Spine	Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	
		Mayu	Riho.o		Kotomi.O	Riho.o	
		close	close		close	close	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
	Back & Arm 🏊	Back & Spine	Pilates Barre				
	Riho.o	Mayu	Kotomi.O				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic 🏊	jump to burn					Shape up waist	
Kotomi.O	Kotomi.O					Ikumi.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Waist 🏊	Release&Strength					Hip & Leg 🏊	
Hikari.J	Hiori.O					Riho.o	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Release&Strength					
Kotomi.O	Hiori.O	Ikumi.S					

 : 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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/21 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵	Back & Spine		Back & Arm 🇯🇵	
Azusa	Riho.o	Kotomi.O		Mayu	Reona		Riho.o	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🇯🇵	Body Balance	Shape up waist		jump to burn	Shape up waist		Hip & Leg 🇯🇵	
Riho.o	Mai.N	Mayu		Kotomi.O	Reona		Riho.o	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Back & Spine	Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Barre		Body Balance			Pre Basic 🇯🇵	
Azusa	Mayu	Kotomi.O		Mayu			Mayu	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Waist 🇯🇵	Release&Strength						
	Riho.o	Mayu						
	close							
	17:30 ~ 18:30							
Shape up waist								
Mai.N								
18:00 ~ 19:00	close	close						
Basic 🇯🇵				Back & Arm 🇯🇵	Release&Strength	Basic 🇯🇵	jump to burn	
Kotomi.O				Riho.o	Mayu	Kotomi.O	Kotomi.O	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🇯🇵				Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Shape up waist	Back & Spine	
Riho.o				Kotomi.O	Riho.o	Mayu	Mayu	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🇯🇵				Waist 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Pilates Barre	Basic 🇯🇵	
Kotomi.O				Riho.o	Mayu	Kotomi.O	Kotomi.O	

pilatesK 奈良大安寺店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
Shape up waist	Back & Arm 🏋️		Release&Strength	jump to burn			
Kaco.F	Riho.o		momo	Kotomi.O			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Stretch & Conditioning 🏃	Basic 🏋️		Pre Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️			
Erina.T	Kotomi.O		Mayu	Riho.o			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️		Shape up waist	Stretch & Conditioning 🏃			
Riho.o	Riho.o		momo	Mayu			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:00 ~ 16:00		close	
Body Balance	jump to burn			Basic 🏃			
Kaco.F	Kotomi.O			Kotomi.O			
close	close			close			close
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30			
Basic 🏃				Body Balance			
Erina.T				Mayu			
close		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Back & Spine	jump to burn			
			Mayu	Kotomi.O			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Waist 🏋️		Stretch & Conditioning 🏃				
	Riho.o		Mayu				
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️						
Riho.o	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。