

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		Hip & Leg	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	13:30 ~ 14:30	
		Pre Basic	Back & Spine	jump to burn		Release&Strength	close	
		Mayu	Mayu	Kotomi.O		Maiki.N		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close		
	Back & Arm	Stretch & Conditioning	close					
	Riho.o	Mayu						
	17:30 ~ 18:30	close						
	Stretch & Conditioning							
	Mayu							
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Back & Arm			Basic	close			Pilates Barre
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	Pilates Barre	Basic	Waist				
Kotomi.O	Riho.o	Kotomi.O	Kotomi.O	Riho.o				

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	Back & Arm	Release&Strength		Pilates Barre	Basic	
	Kotomi.O	Riho.o	Mayu		Maiki.N	Moe.T	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Back & Spine	Waist	Hip & Leg	Waist				
Mayu	Riho.o	Kotomi.O	Riho.o				
close	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
	Waist		Back & Spine	Pilates Barre			
	Riho.o		Mayu	Kotomi.O			
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Basic		Release&Strength		Shape up waist		
	Kotomi.O		Hiori.O		Ikumi.S		
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Waist		Basic		Hip & Leg		
	Hikari.J		Kotomi.O		Riho.o		
	21:00 ~ 22:00		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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/14 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 Pilates Barre Azusa	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riho.o	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotomi.O	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mayu	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Reona	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riho.o				
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Riho.o	12:00 ~ 13:00 Body Balance Mai.N	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Mayu		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Reona		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Riho.o				
13:30 ~ 14:30 Back & Spine Azusa	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mayu	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Kotomi.O		13:30 ~ 14:30 Body Balance Mayu	close		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mayu				
close	15:00 ~ 16:00 Waist Riho.o	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Mayu		close			close	close	close		
	close	close									
	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Mai.N										
18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O	close			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Riho.o					18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mayu	18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 jump to burn Kotomi.O
19:30 ~ 20:30 Waist Riho.o				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kotomi.O					19:30 ~ 20:30 Back & Arm Riho.o	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mayu	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Mayu
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotomi.O				21:00 ~ 22:00 Waist Riho.o					21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mayu	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Basic 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 Waist Mako.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riho.o	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength momo	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kotomi.O	close					
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Kaco.F	12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mayu	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Riho.o						
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Riho.o	14:30 ~ 15:30 Waist Riho.o		13:30 ~ 14:30 Shape up waist momo	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mayu						
15:00 ~ 16:00 Body Balance Kaco.F	16:30 ~ 17:30 jump to burn Kotomi.O		close	close		15:00 ~ 16:00 Basic Kotomi.O				
close	close					close	close	close		
									17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Riho.o	17:30 ~ 18:30 Body Balance Mayu
									close	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Mayu
19:30 ~ 20:30 Waist Riho.o								19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mayu		
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Riho.o								21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 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時間前迄にお願しております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切った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。