

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riho.o	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kotomi.o	close	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mayu	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotomi.o	close	
	12:00 ~ 13:00 Basic Haruka.I	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Riho.o			12:00 ~ 13:00 Back & Arm Riho.o	12:30 ~ 13:30 Basic Haruka.I		
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Riho.o	close			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mayu	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Kotomi.o		
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mayu				18:00 ~ 19:00 Basic Haruka.I	15:00 ~ 16:00 Waist Riho.o		16:30 ~ 17:30 Basic Haruka.I
	19:30 ~ 20:30 Basic Haruka.I				19:30 ~ 20:30 Waist Riho.o	close		close
	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Mayu				21:00 ~ 22:00 Basic Haruka.I			
						17:30 ~ 18:30 Release&Strength Mayu		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riho.o	close	10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Riho.o	10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.I	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rin	
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Riho.o	12:30 ~ 13:30 Basic Haruka.I		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mayu	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mayu	12:30 ~ 13:30 Shape up waist RIO		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Mayu	
13:30 ~ 14:30 Basic Haruka.I	close		13:30 ~ 14:30 Basic Haruka.I	13:30 ~ 14:30 Waist Riho.o	14:30 ~ 15:30 Basic Haruka.I		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Rin	
close			18:00 ~ 19:00 Waist Riho.o	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mayu	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Riho.o		close	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mayu
			19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mayu	19:30 ~ 20:30 Basic Haruka.I	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mayu			19:30 ~ 20:30 Waist Riho.o
21:00 ~ 22:00 jump to burn Mayu			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mayu	21:00 ~ 22:00 Waist Riho.o	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Riho.o		close	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Riho.o
								17:30 ~ 18:30 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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/15 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
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
Basic		Pilates Barre	Basic	jump to burn		Basic	Waist
Haruka.I		meiko	Riho.o	Mayu		Haruka.I	Riho.o
12:00 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Shape up waist		Basic	Back & Arm	Basic		Release&Strength	Hip & Leg
Mayu		Haruka.I	Riho.o	Riko		Riho.o	Nanako
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Shape up waist	Basic	Back & Spine		Basic	
		meiko	Haruka.I	Mayu		Haruka.I	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Release&Strength		Basic				
17:30 ~ 18:30	Waist	Riho.o	close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Waist	Basic	close	Basic	Waist	Back & Arm	
Haruka.I	Riho.o	Haruka.I		Riho.o	Nanako		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		close	Back & Spine	Basic	
Riho.o	Haruka.I	Riho.o			Mayu	Haruka.I	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Release&Strength	Back & Arm	Waist		Pre Basic	Basic		
Riho.o	Riho.o	Riho.o		Mayu	Haruka.I		

pilatesK 奈良大安寺店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Spine	Basic	Back & Arm
	Rin	Nanako	Mayu	Haruka.I	Maho.o
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
	Hip & Leg	Pilates Cardio	Back & Arm	Basic	Waist
	Rin	Mayu	Riho.o	Haruka.I	Riho.o
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Back & Arm
	Maho.o	Haruka.I	Mayu	Maho.o	Maho.o
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
Back & Arm		Waist			
Nanako		Riho.o			
17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	Mayu	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm	close	Pilates Cardio	Shape up waist	
Haruka.I	Maho.o		Mayu	Mayu	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Pre Basic		Back & Arm	Release&Strength	
Maho.o	Mayu		Maho.o	Riho.o	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Shape up waist		Pre Basic	Pilates Barre	
Haruka.I	Mayu		Mayu	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。