

pilatesK 伊ヶル奈良登美ヶ丘店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/14 更新		
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	jump to burn		Basic 🏋️	Pilates Barre	
Cocomi.O	Nanaco.O		Nanaco.O	Cocomi.O		Riko.O	Cocomi.O	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🏋️	Shape up waist		Pilates Barre	Basic 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
未定	Misaki.J		未定	Riko.O		Misaki.J	Nanaco.O	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️			Shape up waist	Waist 🏋️	
未定	Riko.O		Cocomi.O			Misaki.J	Riko.O	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Hip & Leg 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️							Basic 🏋️
Nanaco.O	Misaki.J							Nanaco.O
c lose	close							c lose
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Back & Arm 🏋️								jump to burn
noa.T								Cocomi.O
close								close
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Basic 🏋️		Shape up waist	Pre Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️			
	Riko.O		Misaki.J	Misaki.J	Nanaco.O			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	jump to burn	Release&Strength			
	Nanaco.O		Nanaco.O	Cocomi.O	Cocomi.O			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️	Basic 🏋️				
Riko.O	Nanaco.O		Misaki.J	Nanaco.O				

pilatesK 伊藤-奈良登美ヶ丘店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール			
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	c lose	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🇲🇵		Shape up waist	Pre Basic 🇲🇵		Body Balance	Hip & Leg 🇲🇵	Basic 🇲🇵
Nanaco.O		RIO	Misaki.J		RIO	Nanaco.O	Cocomi.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🇲🇵		Back & Arm 🇲🇵	Hip & Leg 🇲🇵		Back & Arm 🇲🇵	Basic 🇲🇵	Waist 🇲🇵
Riko.O		Cocomi.O	Nanaco.O		Nanaco.O	Riko.O	Riko.O
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg 🇲🇵		Body Balance			Pre Basic 🇲🇵	Release&Strength	Back & Arm 🇲🇵
Nanaco.O		RIO			RIO	Cocomi.O	Nanaco.O
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Waist 🇲🇵		Basic 🇲🇵				Basic 🇲🇵	jump to burn
Riko.O		Riko.O				Riko.O	Cocomi.O
c lose		c lose				c lose	close
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
		Waist 🇲🇵				Back & Arm 🇲🇵	
		Cocomi.O				Nanaco.O	
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
				Basic 🇲🇵	Back & Arm 🇲🇵	Basic 🇲🇵	
				Riko.O	noa.T	Riko.O	
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
				jump to burn	Basic 🇲🇵	Hip & Leg 🇲🇵	
				Cocomi.O	Cocomi.O	Nanaco.O	
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
				Waist 🇲🇵	Pilates Barre	Waist 🇲🇵	
		Riko.O	Cocomi.O	Riko.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。

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
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	
	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Pilates Barre	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		
	Cocomi.O	Nanaco.O		Cocomi.O	Cocomi.O	Nanaco.O		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic 🇯🇵	Release&Strength		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
	Riko.O	Cocomi.O		Riko.O	noa.T	Riko.O		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	jump to burn			Back & Arm 🇯🇵	jump to burn	Waist 🇯🇵		
	Cocomi.O			Cocomi.O	Cocomi.O	Riko.O		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵
						Riko.O		Nanaco.O
		c lose				close		
		17:30 ~ 18:30						
	Basic 🇯🇵	Riko.O						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
Basic 🇯🇵	Body Balance	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵					
Arisa.Y	RIO	Cocomi.O	Maho.O					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵					
Nanaco.O	Riko.O	Nanaco.O	Nanaco.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close			
Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	jump to burn	Hip & Leg 🇯🇵					
Arisa.Y	Riko.O	Cocomi.O	Nanaco.O					

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Waist 🏊	jump to burn		Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Shape up waist	
Riko.O	Cocomi.O		Riko.O	Nanaco.O	RIO	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊	
Cocomi.O	Riko.O		noa.T	Misaki.J	Nanaco.O	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Pre Basic 🏊	
Riko.O			noa.T	Riko.O	RIO	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	
		Pre Basic 🏊			Release&Strength	
		Misaki.J			Cocomi.O	
		c lose			close	
		17:30 ~ 18:30				
		Hip & Leg 🏊				
Nanaco.O		close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊		
Nanaco.O	Nanaco.O		Riko.O	Cocomi.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Back & Arm 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊		
Cocomi.O	Arisa.Y	Nanaco.O	Riko.O			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Pilates Barre	Release&Strength			
Nanaco.O	Nanaco.O	Cocomi.O	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。