

pilatesK		イヴェ-ル奈良登美ヶ丘店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/18	更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Shape up waist	Pre Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Barre	Waist		Basic		
Misaki.J	Misaki.J	Cocomi.O	Nanaco.O	Cocomi.O	Sarasa.T		Sarasa.T		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Pre Basic	Waist	Basic	jump to burn	Waist	Basic		Waist		
Misaki.J	Riko.O	Riko.O	Cocomi.O	Riko.O	Nanaco.O		Sarasa.T		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg	Beauty Conditioning	Pilates Barre	Basic	Hip & Leg	Back & Arm		Back & Arm		
Nanaco.O	Misaki.J	Cocomi.O	Nanaco.O	Sarasa.T	Sarasa.T		Nanaco.O		
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close		
				jump to burn	Hip & Leg				
				Cocomi.O	Nanaco.O				
				16:30 ~ 17:30					
				Basic					
				Riko.O					
				18:00 ~ 19:00					
				Back & Arm					
				Sarasa.T					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
Basic	jump to burn	Basic	Body Balance				Waist		
Riko.O	Cocomi.O	Nanaco.O	Cocomi.O				Riko.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Basic	Waist	Back & Arm				Hip & Leg		
Nanaco.O	Sarasa.T	Riko.O	Sarasa.T				Nanaco.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
Waist	Release&Strength	Hip & Leg	Basic				Basic		
Riko.O	Cocomi.O	Nanaco.O	Sarasa.T				Riko.O		

pilatesK		イヴェ-ル奈良登美ヶ丘店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール			
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Basic	jump to burn		Shape up waist	Basic		
Sarasa.T	Riko.O	Sarasa.T	Riko.O	Cocomi.O		Rin.U	Nanaco.O		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic	Back & Arm	Basic	Body Balance	Waist		Basic	Waist		
Riko.O	Sarasa.T	Nanaco.O	Cocomi.O	Maho.O		Riko.O	Maho.O		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist	Shape up waist	Hip & Leg	Back & Arm	Basic		Body Balance	Back & Arm		
Sarasa.T	Misaki.J	Sarasa.T	Nanaco.O	Riko.O		Rin.U	Maho.O		
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close		
			Waist	Pilates Barre					
			Riko.O	Cocomi.O					
			16:30 ~ 17:30						
			Hip & Leg						
			Nanaco.O						
			18:00 ~ 19:00						
			Release&Strength						
			Cocomi.O						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Beauty Conditioning	Basic				Basic	Pilates Barre		
Nanaco.O	Misaki.J	Riko.O				Sarasa.T	Cocomi.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	jump to burn	Release&Strength				Back & Arm	Basic		
Riko.O	Cocomi.O	Cocomi.O				Nanaco.O	Sarasa.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg	Basic	Pilates Barre				Hip & Leg	jump to burn		
Nanaco.O	Cocomi.O	Cocomi.O				Sarasa.T	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。

pilatesK イナホール奈良登美ヶ丘店		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/08/18 更新									
09/17		09/18		09/19		09/20		09/21		09/22		09/23		09/24	
木		金		土		日		月		火		水		木	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Waist 🏋️		Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️				Basic 🏋️		Release&Strength		Body Balance	
Riko.O		Riko.O		Sarasa.T		Nanaco.O				Sarasa.T		Cocomi.O		Cocomi.O	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🏋️		Release&Strength		Waist 🏋️		Basic 🏋️				Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	
Nanaco.O		Cocomi.O		Riko.O		Riko.O				Riko.O		Sarasa.T		Sarasa.T	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Beauty Conditioning 🏋️		jump to burn		Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️				Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️		Pilates Barre	
Misaki.J		Cocomi.O		Arisa.Y		Nanaco.O				Nanaco.O		Nanaco.O		Cocomi.O	
close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		close	
				Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️		Basic 🏋️		jump to burn					
				Sarasa.T		Riko.O		Riko.O		Cocomi.O					
				16:30 ~ 17:30		close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					
				Pilates Barre				Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️					
				Arisa.Y				Nanaco.O		Sarasa.T					
				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Basic 🏋️		Waist 🏋️		Basic 🏋️											
Riko.O		Sarasa.T		Nanaco.O											
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close		close		18:00 ~ 19:00					
Pre Basic 🏋️		Shape up waist								Back & Arm 🏋️					
Misaki.J		Rin.U								Rin.U					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30					
Body Balance		Hip & Leg 🏋️								Basic 🏋️					
Cocomi.O		Rin.U								Riko.O					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00					
Waist 🏋️		Basic 🏋️		Shape up waist											
Sarasa.T		Nanaco.O		Rin.U											

pilatesK イナホール奈良登美ヶ丘店			【 09/25 ~ 09/30 】	スケジュール		
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	jump to burn		Beauty Conditioning 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	
Riko.O	Nanaco.O	Cocomi.O		Misaki.J	Nanaco.O	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🇯🇵	jump to burn	Waist 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵	Body Balance	
Sarasa.T	Cocomi.O	Sarasa.T		Misaki.J	Cocomi.O	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Release&Strength		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	
Riko.O	Riko.O	Cocomi.O		Sarasa.T	Riko.O	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close
	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵				
	Nanaco.O	Sarasa.T				
	16:30 ~ 17:30	close				
	Basic 🇯🇵					
	Riko.O					
	18:00 ~ 19:00					
	Back & Arm 🇯🇵					
Cocomi.O						
18:00 ~ 19:00	close					
Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵		Waist 🇯🇵		
Nanaco.O		Nanaco.O		Sarasa.T		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵		Pilates Barre		
Sarasa.T		Sarasa.T		Cocomi.O		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵		
Nanaco.O	Nanaco.O	Sarasa.T				

 : 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。