

pilatesK ｲﾅｰﾅﾙ奈良登美ヶ丘店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/13 更新									
10/01		10/02		10/03		10/04		10/05		10/06		10/07		10/08	
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		close		10:30 ~ 11:30	
Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		Shape up waist		Hip & Leg 🇯🇵				Body Balance				Back & Arm 🇯🇵	
Riko.O		Sarasa.T		RIO		Nanaco.O				RIO				Nanaco.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	
Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵				Hip & Leg 🇯🇵				Waist 🇯🇵	
Nanaco.O		Riko.O		N.ami		Sarasa.T				Nanaco.O				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	
Waist 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵				Basic 🇯🇵				Pre Basic 🇯🇵	
Riko.O		Sarasa.T		Nanaco.O		N.ami				Riko.O				Nanaco.O	
close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close		15:00 ~ 16:00		14:00 ~ 15:00		close	
				jump to burn		Waist 🇯🇵				Shape up waist		Hip & Leg 🇯🇵			
				RIO		N.ami				RIO		Sarasa.T			
				16:30 ~ 17:30						close		15:30 ~ 16:30			
				Hip & Leg 🇯🇵						Waist 🇯🇵					
				Nanaco.O						N.ami					
				18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30		close			
				Beauty Conditioning 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵									
				Riko.O		N.ami									
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
Pre Basic 🇯🇵		Body Balance				Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵							
Nanaco.O		Cocomi.O				Sarasa.T		N.ami							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
jump to burn		Basic 🇯🇵				Beauty Conditioning 🇯🇵		Basic 🇯🇵							
Cocomi.O		Riko.O				Riko.O		Sarasa.T							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Release&Strength		Pilates Barre				Back & Arm 🇯🇵		Waist 🇯🇵							
Cocomi.O		Cocomi.O				N.ami		N.ami							

pilatesK ｲﾅﾓｰﾙ奈良登美ヶ丘店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール									
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16						
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Basic👉👈	jump to burn	Waist👉👈		Basic👉👈	Waist👉👈	Basic👉👈	Body Balance						
Sarasa.T	Cocomi.O	N.ami		Cocomi.O	N.ami	Cocomi.O	RIO						
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Pilates Barre	Basic👉👈	Body Balance		Back & Arm👉👈	Basic👉👈	Pilates Barre	Pre Basic👉👈						
Cocomi.O	Riko.O	Rin.U		N.ami	Riko.O	Cocomi.O	Nanaco.O						
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Release&Strength	Hip & Leg👉👈	Shape up waist		jump to burn	Release&Strength	Waist👉👈	Shape up waist						
Cocomi.O	Nanaco.O	Rin.U		Cocomi.O	Cocomi.O	Riko.O	RIO						
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close						
	Pilates Barre	Pre Basic👉👈											
	Cocomi.O	Nanaco.O											
	16:30 ~ 17:30	close											
	Basic👉👈												
	Nanaco.O												
	18:00 ~ 19:00												
	Waist👉👈												
Riko.O													
18:00 ~ 19:00	close												
Waist👉👈													
N.ami													
19:30 ~ 20:30													
Back & Arm👉👈													
N.ami													
21:00 ~ 22:00													
Basic👉👈													
Riko.O										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
										Back & Arm👉👈	Waist👉👈	Basic👉👈	Back & Arm👉👈
				Sarasa.T	Sarasa.T	Sarasa.T	N.ami						
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
				Hip & Leg👉👈	Basic👉👈	Waist👉👈	Basic👉👈						
				Sarasa.T	Nanaco.O	Riko.O	Riko.O						
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
				Pre Basic👉👈	Hip & Leg👉👈	Back & Arm👉👈	Beauty Conditioning👉👈						
				Nanaco.O	Nanaco.O	Sarasa.T	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 イベール奈良登美ヶ丘店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/13 更新			
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24				
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿				
Riko.O	N.ami		N.ami	Sarasa.T	Sarasa.T	Sarasa.T	N.ami				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Hip & Leg 🌿	Release&Strength		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Release&Strength				
Nanaco.O	Cocomi.O		Sarasa.T	Sarasa.T	Riko.O	N.ami	RIO				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Waist 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿				
N.ami	Nanaco.O		Sarasa.T	N.ami	Riko.O	Sarasa.T	Riko.O				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00				
Pre Basic 🌿	jump to burn						Waist 🌿				
Nanaco.O	Cocomi.O						N.ami				
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30				
Back & Arm 🌿							Hip & Leg 🌿				
N.ami							Nanaco.O				
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00				
Basic 🌿							Shape up waist				
Riko.O							RIO				
close							close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿
								Riko.O	Nanaco.O	Cocomi.O	Nanaco.O
								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
								jump to burn	Body Balance	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿
	Cocomi.O							Cocomi.O	Nanaco.O	N.ami	
	21:00 ~ 22:00							21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🌿	Basic 🌿						jump to burn	Hip & Leg 🌿	close		
Riko.O	Riko.O		Cocomi.O	Nanaco.O							

pilatesK 休日-ル奈良登美ヶ丘店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール							
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31			
日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Pilates Barre		Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Body Balance	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿			
Cocomi.O		Nanaco.O	Rin.U	Cocomi.O	Nanaco.O	Riko.O			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿			
Riko.O		Nanaco.O	Rin.U	N.ami	Nanaco.O	Sarasa.T			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
jump to burn		Waist 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Barre			
Cocomi.O		N.ami	Nanaco.O	N.ami	N.ami	Cocomi.O			
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00		
Beauty Conditioning 🌿							Hip & Leg 🌿		
Riko.O							Sarasa.T		
close							16:30 ~ 17:30		
							jump to burn		
							Cocomi.O		
							18:00 ~ 19:00		
	Basic 🌿								
	Riko.O								
	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Hip & Leg 🌿						Waist 🌿	jump to burn	Back & Arm 🌿
	Sarasa.T						Sarasa.T	Cocomi.O	Cocomi.O
	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Pilates Barre						Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿
	Cocomi.O						Nanaco.O	Riko.O	Riko.O
	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Release&Strength					
	Sarasa.T	Sarasa.T	Riko.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。