

pilatesK イオンモール奈良登美ヶ丘店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/06/29 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	Ayumi.T	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	Nanaco.O		Riko.O		Nanaco.O	
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	14:00 ~ 15:00	close	
		jump to burn	Waist		Shape up waist	Hip&Leg		
		RIO	Sarasa.T		RIO	Sarasa.T		
		16:30 ~ 17:30	close		close	15:30 ~ 16:30		Waist
		Hip&Leg				Ayumi.T		
		Nanaco.O			close	close		
		18:00 ~ 19:00						
		Beauty Conditioning			Ayumi.T	17:30 ~ 18:30		Back&Arm
		Riko.O			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Pre Basic			Body Balance	Basic		Back&Arm
		Nanaco.O			Cocomi.O	Sarasa.T		Ayumi.T
		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			Ayumi.T	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	Ayumi.T			Ayumi.T			

pilatesK イオン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	Ayumi.T		Cocomi.O	Riko.O	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		Ayumi.T	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	close
	Pilates Barre	Pre Basic						
	Cocomi.O	Nanaco.O						
	16:30 ~ 17:30							
	Basic							
	Nanaco.O							
	18:00 ~ 19:00							
Waist								
Riko.O								
18:00 ~ 19:00		close						
Waist			Back&Arm		Waist	Basic	Back&Arm	
Ayumi.T			Sarasa.T		Ayumi.T	Sarasa.T	Ayumi.T	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back&Arm			Hip&Leg		Basic	Waist	Basic	
Ayumi.T			Sarasa.T		Sarasa.T	Ayumi.T	Riko.O	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic		Pre Basic	Hip&Leg		Back&Arm	Beauty Conditioning		
Riko.O		Nanaco.O	Sarasa.T		Ayumi.T	Riko.O		

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお知らせください。
 ・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 イオンモール奈良登美ヶ丘店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2026/09/29	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	Ayumi.T		Ayumi.T	Sarasa.T	Sarasa.T	Riko.O	Ayumi.T					
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	Waist	Back&Arm	Release&Strength					
Nanaco.O	Cocomi.O		Sarasa.T	Sarasa.T	Ayumi.T	Sarasa.T	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					
Ayumi.T	Nanaco.O		Sarasa.T	Ayumi.T	Ayumi.T	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						Ayumi.T					
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30					
Back&Arm							Hip&Leg					
Ayumi.T							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	close
								Basic	Hip&Leg	Pilates Barre	Basic	
								Riko.O	Nanaco.O	Cocomi.O	Ayumi.T	
								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	Ayumi.T	
								21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
								Waist	Basic	jump to burn	Hip&Leg	
Riko.O							Riko.O	Cocomi.O	Nanaco.O			

pilatesK イオンモール奈良登美ヶ丘店		【 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		Basic	Back&Arm	Beauty Conditioning	Hip&Leg	Waist	
Cocomi.O		Ayumi.T	Rin.U	Riko.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	Riko.O	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		Ayumi.T	Sarasa.T	Hinako.B	Riko.O	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						
close	Basic						
	Riko.O						
	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Hip&Leg	Body Balance	jump to burn	Back&Arm			
	Sarasa.T	Cocomi.O	Cocomi.O	Cocomi.O			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back&Arm	Pre Basic	Waist	Basic				
Sarasa.T	Nanaco.O	Cocomi.O	Riko.O				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
Pre Basic	Hip&Leg	Basic	Release&Strength				
Nanaco.O	Nanaco.O	Sarasa.T	Cocomi.O				

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。