

pilatesK 奈良大安寺店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/09/17 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️				Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️				Release&Strength	
Rin.U		Haruka.i				Maho.o		Arisa.Y		Haruka.i				Mayu	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Basic 🏋️		Body Balance				Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️				Waist 🏋️	
Haruka.i		Rin.U				Arisa.Y		Haruka.i		Arisa.Y				Arisa.Y	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🏋️						Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️				Pre Basic 🏋️	
Rin.U						Maho.o		Maho.o		Haruka.i				Mayu	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Pilates Barre				Basic 🏋️							
				Arisa.Y				Arisa.Y							
				close				close							
				17:30 ~ 18:30				Waist 🏋️							
				Maho.o				close							
				18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️						Back & Spine					
		Maho.o		Arisa.Y						Mayu					
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre		Waist 🏋️		Basic 🏋️		Shape up waist									
Arisa.Y		Maho.o		Haruka.i		Rin.U									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️		jump to burn		Pre Basic 🏋️				Hip & Leg 🏋️					
Maho.o		Arisa.Y		Mayu		Mayu				Haruka.i					

pilatesK 奈良大安寺店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn		Basic 🌈	Waist 🌈	Shape up waist		Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌈
Mayu		Rin.U	Haruka.i	Rin.U		Mika	Mika
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🌈		Hip & Leg 🌈	Pre Basic 🌈	Basic 🌈		Back & Arm 🌈	Shape up waist
Arisa.Y		Haruka.i	Mayu	Haruka.i		Maho.o	Rin.U
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Shape up waist	Body Balance	Back & Arm 🌈		Beauty Conditioning 🌈	
		Rin.U	Rin.U	Rin.U		Mika	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Style up Pilates	Waist 🌈			
			Mayu	Haruka.i			
			close	close			
		17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm 🌈					
		Rin.U					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist 🌈	Back & Arm 🌈	Beauty Conditioning 🌈		jump to burn	Pre Basic 🌈		
Haruka.i	Maho.o	Arisa.Y		Mayu	Mayu		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌈	Pilates Barre	Waist 🌈		Basic 🌈	Waist 🌈		
Maho.o	Arisa.Y	Maho.o		Arisa.Y	Arisa.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Body Balance	Waist 🌈	Basic 🌈		Release&Strength	Back & Spine		
Rin.U	Maho.o	Arisa.Y		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。

pilatesK 奈良大安寺店

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/09/17 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
木	金	土	日				木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Waist 🌿	Style up Pilates	Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	Back & Spine	
	Maho.o	Mika	Haruka.i		Arisa.Y	Mayu	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Pilates Barre	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Body Balance	Waist 🌿	
	Arisa.Y	Haruka.i	Arisa.Y		Rin.U	Maho.o	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Style up Pilates	Back & Arm 🌿	Waist 🌿		Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	
	Mika	Maho.o	Haruka.i		Arisa.Y	Arisa.Y	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	
		Haruka.i	Arisa.Y		Haruka.i	Maho.o	
		close	close		close	close	
		17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
	Waist 🌿	close	close		Shape up waist	jump to burn	
	Maho.o				Rin.U	Mayu	
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	close	
Basic 🌿	Release&Strength			Pilates Barre			
Haruka.i	Mayu			Arisa.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Body Balance	Basic 🌿	Back & Arm 🌿					
Rin.U	Haruka.i	Maho.o	21:00 ~ 22:00				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	Hip & Leg 🌿	Shape up waist	Basic 🌿		
Haruka.i	Mayu		Haruka.i				

pilatesK 奈良大安寺店

【 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
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿		Pre Basic 🌿	Basic 🌿
Haruka.i	Maho.o	Maho.o		Mayu	Arisa.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Style up Pilates	Body Balance	Basic 🌿		Pilates Barre	Back & Arm 🌿
Mayu	Rin.U	Haruka.i		Arisa.Y	Arisa.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		jump to burn	
Haruka.i	Haruka.i	Maho.o		Mayu	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿			
	Maho.o	Haruka.i			
	close				
17:30 ~ 18:30	close				
Shape up waist					
Rin.U					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌿		Body Balance	Back & Spine		
Arisa.Y	Rin.U	Mayu			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Shape up waist	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿			
Rin.U	Maho.o	Rin.U			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pilates Barre	Shape up waist	Release&Strength			
Arisa.Y	Rin.U	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。