

## スケジュール

2026/10/15

更新

| 11/01          |  | 11/02            |  | 11/03         |  | 11/04          |  | 11/05         |  | 11/06          |  | 11/07            |  | 11/08         |  |
|----------------|--|------------------|--|---------------|--|----------------|--|---------------|--|----------------|--|------------------|--|---------------|--|
| 日              |  | 月                |  | 火             |  | 水              |  | 木             |  | 金              |  | 土                |  | 日             |  |
| 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    |  | close         |  |
| Pre Basic 🏋️   |  | jump to burn     |  | Body Balance  |  | Shape up waist |  | Waist 🏋️      |  | Pre Basic 🏋️   |  | Back & Arm 🏋️    |  |               |  |
| Nanaco.O       |  | Cocomi.O         |  | Cocomi.O      |  | Sarasa.T       |  | Sarasa.T      |  | Nanaco.O       |  | Nanaco.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  |  | 12:00 ~ 13:00    |  |               |  |
| Shape up waist |  | Basic 🏋️         |  | Back & Arm 🏋️ |  | Basic 🏋️       |  | Hip & Leg 🏋️  |  | Waist 🏋️       |  | jump to burn     |  |               |  |
| Sarasa.T       |  | Riko.O           |  | Nanaco.O      |  | Nanaco.O       |  | Hikari.K      |  | Sarasa.T       |  | Cocomi.O         |  |               |  |
| 14:30 ~ 15:30  |  | 13:30 ~ 14:30    |  | 13:30 ~ 14:30 |  | 13:30 ~ 14:30  |  | 13:30 ~ 14:30 |  | 13:30 ~ 14:30  |  | 13:30 ~ 14:30    |  |               |  |
| Back & Arm 🏋️  |  | Release&Strength |  | Hip & Leg 🏋️  |  | Back & Arm 🏋️  |  | Basic 🏋️      |  | Back & Arm 🏋️  |  | Hip & Leg 🏋️     |  |               |  |
| Nanaco.O       |  | Cocomi.O         |  | Hikari.K      |  | Sarasa.T       |  | Hikari.K      |  | Nanaco.O       |  | Hikari.K         |  |               |  |
| 16:30 ~ 17:30  |  | close            |  | 15:00 ~ 16:00 |  | close          |  | close         |  | close          |  | 15:00 ~ 16:00    |  |               |  |
| Hip & Leg 🏋️   |  |                  |  | Pre Basic 🏋️  |  |                |  |               |  |                |  | Waist 🏋️         |  |               |  |
| Sarasa.T       |  |                  |  | Nanaco.O      |  |                |  |               |  |                |  | Hikari.K         |  |               |  |
|                |  |                  |  | 16:30 ~ 17:30 |  |                |  |               |  |                |  | 16:30 ~ 17:30    |  |               |  |
|                |  |                  |  | Waist 🏋️      |  |                |  |               |  |                |  | Pre Basic 🏋️     |  |               |  |
|                |  |                  |  | Hikari.K      |  |                |  |               |  |                |  | Nanaco.O         |  |               |  |
|                |  |                  |  | 18:00 ~ 19:00 |  |                |  |               |  |                |  | 18:00 ~ 19:00    |  |               |  |
|                |  |                  |  | Pilates Barre |  |                |  |               |  |                |  | Release&Strength |  |               |  |
|                |  |                  |  | Cocomi.O      |  |                |  |               |  |                |  | Cocomi.O         |  |               |  |
| close          |  |                  |  | 18:00 ~ 19:00 |  |                |  |               |  |                |  |                  |  | 18:00 ~ 19:00 |  |
|                |  | Hip & Leg 🏋️     |  |               |  | Waist 🏋️       |  | Body Balance  |  | Basic 🏋️       |  |                  |  |               |  |
|                |  | Hikari.K         |  |               |  | Riko.O         |  | Cocomi.O      |  | Hikari.K       |  |                  |  |               |  |
|                |  | 19:30 ~ 20:30    |  |               |  | 19:30 ~ 20:30  |  | 19:30 ~ 20:30 |  | 19:30 ~ 20:30  |  |                  |  |               |  |
|                |  | Basic 🏋️         |  | close         |  | Pilates Barre  |  | Basic 🏋️      |  | Shape up waist |  |                  |  |               |  |
|                |  | Sarasa.T         |  |               |  | Cocomi.O       |  | Riko.O        |  | Sarasa.T       |  |                  |  |               |  |
|                |  | 21:00 ~ 22:00    |  |               |  | 21:00 ~ 22:00  |  | 21:00 ~ 22:00 |  | 21:00 ~ 22:00  |  |                  |  |               |  |
| Waist 🏋️       |  |                  |  | Basic 🏋️      |  | jump to burn   |  | Hip & Leg 🏋️  |  |                |  |                  |  |               |  |
| Hikari.K       |  |                  |  | Riko.O        |  | Cocomi.O       |  | Hikari.K      |  |                |  |                  |  |               |  |

## スケジュール

11/

---

| 11/09         | 11/10            | 11/11                 | 11/12          | 11/13                 | 11/14         | 11/15         | 11/16         |       |
|---------------|------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|-------|
| 月             | 火                | 水                     | 木              | 金                     | 土             | 日             | 月             |       |
| close         | 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 |       |
|               | Basic 🍌          | Hip & Leg 🍌           | Basic 🍌        | Beauty Conditioning 🍌 | Pilates Barre | Waist 🍌       |               |       |
|               | Hikari.K         | Hikari.K              | Hikari.K       | Riko.O                | Cocomi.O      | Riko.O        |               |       |
|               | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |               |       |
|               | Pilates Barre    | Back & Arm 🍌          | Shape up waist | Pre Basic 🍌           | Back & Arm 🍌  | Hip & Leg 🍌   |               |       |
|               | Cocomi.O         | Nanaco.O              | Sarasa.T       | Nanaco.O              | Sarasa.T      | Hikari.K      |               |       |
|               | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 |               |       |
|               | Waist 🍌          | Basic 🍌               | Hip & Leg 🍌    | Waist 🍌               | Basic 🍌       | Back & Arm 🍌  |               |       |
|               | Hikari.K         | Hikari.K              | Hikari.K       | Riko.O                | Hikari.K      | Sarasa.T      |               |       |
|               | close            | close                 | close          | close                 | close         | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | close |
|               |                  |                       |                |                       |               | jump to burn  | Basic 🍌       |       |
|               |                  |                       |                |                       |               | Cocomi.O      | Riko.O        |       |
|               |                  |                       |                |                       |               | 16:30 ~ 17:30 |               |       |
|               |                  |                       |                |                       |               | Hip & Leg 🍌   |               |       |
|               |                  |                       |                |                       |               | Hikari.K      |               |       |
|               |                  |                       |                |                       |               | 18:00 ~ 19:00 |               |       |
|               | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 | close         | close         |       |
|               | Back & Arm 🍌     | Beauty Conditioning 🍌 | jump to burn   | Waist 🍌               |               |               |               |       |
|               | Sarasa.T         | Riko.O                | Riri.O         | Sarasa.T              |               |               |               |       |
|               | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30         |               |               |               |       |
|               | Release&Strength | Pre Basic 🍌           | Hip & Leg 🍌    | Basic 🍌               |               |               |               |       |
| Cocomi.O      | Nanaco.O         | Sarasa.T              | Hikari.K       |                       |               |               |               |       |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00  |                       |               |               |               |       |
| Basic 🍌       | Waist 🍌          | Basic 🍌               | Shape up waist |                       |               |               |               |       |
| Sarasa.T      | Riko.O           | Riri.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週間前迄にお願いしております。

- ・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目2回以上で、翌日の予約可能回数が1回に制限されます。

※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 イボル奈良登美ヶ丘店 |                | 【 11/17 ～ 11/24 】 |                       | スケジュール                |                  | 2026/10/15    | 更新            |
|---------------------|----------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|
| 11/17               | 11/18          | 11/19             | 11/20                 | 11/21                 | 11/22            | 11/23         | 11/24         |
| 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    | close         | 10:30 ～ 11:30 |
| Release&Strength    | jump to burn   | Hip & Leg 🌿       | Back & Arm 🌿          | Waist 🌿               | Hip & Leg 🌿      |               | Basic 🌿       |
| Cocomi.O            | Cocomi.O       | Hikari.K          | Nanaco.O              | Hikari.K              | Sarasa.T         |               | Hikari.K      |
| 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 |
| jump to burn        | Waist 🌿        | Basic 🌿           | Body Balance          | Pre Basic 🌿           | Waist 🌿          |               | Pilates Barre |
| Cocomi.O            | Hikari.K       | Riko.O            | Cocomi.O              | Riri.O                | Hikari.K         |               | Cocomi.O      |
| 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 |
| Basic 🌿             | Shape up waist | Waist 🌿           | Basic 🌿               | Hip & Leg 🌿           | Shape up waist   |               | Hip & Leg 🌿   |
| Riko.O              | Sarasa.T       | Hikari.K          | Hikari.K              | Hikari.K              | Sarasa.T         |               | Hikari.K      |
| close               | close          | close             | close                 | 15:00 ～ 16:00         | 16:30 ～ 17:30    |               | close         |
|                     |                |                   |                       | Beauty Conditioning 🌿 | Pre Basic 🌿      |               |               |
|                     |                |                   |                       | Riko.O                | Nanaco.O         |               |               |
|                     |                |                   |                       | 16:30 ～ 17:30         | close            |               |               |
|                     |                |                   |                       | jump to burn          |                  |               |               |
|                     |                |                   |                       | Riri.O                |                  |               |               |
|                     |                |                   |                       | 18:00 ～ 19:00         |                  |               |               |
|                     |                |                   |                       | Basic 🌿               |                  |               |               |
|                     |                |                   |                       | Riko.O                | close            |               |               |
|                     |                |                   |                       | 18:00 ～ 19:00         |                  | 18:00 ～ 19:00 |               |
| Shape up waist      | Basic 🌿        | Pilates Barre     | Hip & Leg 🌿           | Basic 🌿               |                  |               |               |
| Sarasa.T            | Nanaco.O       | Cocomi.O          | Sarasa.T              | Nanaco.O              |                  |               |               |
| 19:30 ～ 20:30       | 19:30 ～ 20:30  | 19:30 ～ 20:30     | 19:30 ～ 20:30         | 19:30 ～ 20:30         |                  |               |               |
| Pre Basic 🌿         | Waist 🌿        | Basic 🌿           | Beauty Conditioning 🌿 | close                 | Release&Strength |               |               |
| Nanaco.O            | Sarasa.T       | Riko.O            | Riko.O                |                       | Cocomi.O         |               |               |
| 21:00 ～ 22:00       | 21:00 ～ 22:00  | 21:00 ～ 22:00     | 21:00 ～ 22:00         |                       | 21:00 ～ 22:00    |               |               |
| Hip & Leg 🌿         | Back & Arm 🌿   | Body Balance      | Basic 🌿               |                       | Back & Arm 🌿     |               |               |
| Sarasa.T            | Nanaco.O       | Cocomi.O          | Riko.O                |                       | Nanaco.O         |               |               |

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