

pilatesK NU茶屋町店		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/11/14 更新	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Leg Lines	Pilates Workout	Stretch&Conditioning	Animal Stretch	Shape up waist	Back&Spine	Shape up waist	Hip&Leg
Nagi.m	Hono.Y	mana.N	Suzu.K	Suzu.K	Nagi.m	Suzu.K	Hono.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn	Back&Arm	Advance	Leg Lines	Pilates Cardio	Back&Arm	Basic	Back&Arm
Suzu.K	mana.N	Ayari.f	Nagi.m	mana.N	mana.N	Nagi.m	mana.N
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist spXmas	Basic	Back&Arm	Reset Flow	Back&Arm	Pilates Workout	Reset Flow	Pilates Workout
Nagi.m	Hono.Y	mana.N	Suzu.K	mana.N	Hono.Y	Suzu.K	Hono.Y
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close
	Pilates Cardio		Waist		Leg Lines	Body Balance	
	mana.N		Nagi.m		Nagi.m	Nagi.m	
	close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
			Hip&Leg		Waist spXmas		
			Hono.Y		Suzu.K		
			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
	Pilates Cardio		Leg Lines				
mana.N	Nagi.m						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close	17:30 ~ 18:30
Basic	Hip Punch	Back&Spine	Body Balance	Pilates Barre	Basic		Reset Flow
Hono.Y	Ayari.f	Nagi.m	Nagi.m	Ayari.f	Hono.Y		Suzu.K
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00
Shape up waist	Hip&Leg	Pilates Barre	Hip&Leg	Stretch&Conditioning			Basic
Suzu.K	Hono.Y	Ayari.f	Hono.Y	mana.N			Hono.Y
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30
Pilates Workout	Release&Strength	Basic	Basic	Advance			Shape up waist
Hono.Y	Ayari.f	Nagi.m	Hono.Y	Ayari.f		Suzu.K	

pilatesK NU茶屋町店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
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	10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Pilates Barre	Waist spXmas	Body Balance	Body Balance	jump to burn	Back&Spine	Shape up waist
Ayari.f	Ayari.f	Nagi.m	Nagi.m	Nagi.m	Suzu.K	Nagi.m	Suzu.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Stretch&Conditioning	Waist spXmas	jump to burn	Pilates Barre	Shape up waist	Back&Arm	Advance	Release&Strength
mana.N	Nagi.m	Suzu.K	Ayari.f	Suzu.K	mana.N	Yuna	Naoko.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Advance	Release&Strength	Back&Spine	Waist spXmas	Hip&Leg	Release&Strength	Basic	Reset Flow
Ayari.f	Ayari.f	Nagi.m	Nagi.m	Hono.Y	Suzu.K	Yuna	Suzu.K
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
Back&Arm		Reset Flow		Animal Stretch	Pilates Cardio		Basic
mana.N		Suzu.K		Suzu.K	mana.N		Naoko.O
close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close
				Back&Spine	Basic		
				Nagi.m	Suzu.K		
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic	Back&Arm				
		Hono.Y	mana.N				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip&Leg	Animal Stretch	Basic	Stretch&Conditioning	Reset Flow		Pilates Workout	Waist spXmas
Hono.Y	Suzu.K	Hono.Y	mana.N	Suzu.K		Hono.Y	Nagi.m
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Pilates Cardio	Back&Arm	Shape up waist	Hip Punch			Leg Lines	Basic
mana.N	mana.N	Suzu.K	Ayari.f			Yuna	Naoko.O
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic	jump to burn	Hip&Leg	Back&Arm		Hip&Leg	Leg Lines	
Hono.Y	Suzu.K	Hono.Y	mana.N		Hono.Y	Nagi.m	

・休館可能レッスン
 ・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 週間前までにお申し込みください。
 ・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 NU茶屋町店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/14	更新							
12/17		12/18		12/19		12/20		12/21		12/22		12/23		12/24	
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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Back&Arm		jump to burn		Pilates Barre		Leg Lines		Basic				Pilates Cardio		Advance	
mana.N		Suzu.K		nono.K		Nagi.m		Nagi.m				mana.N		Ayari.f	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Leg Lines		Basic		Reset Flow		Pilates Workout		Pilates Barre				Hip&Leg		Back&Arm	
Nagi.m		Hono.Y		Suzu.K		Hono.Y		Ayari.f				Suzu.K		mana.N	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Pilates Cardio		Animal Stretch		Shape up waist		Stretch&Conditioning		Back&Spine				Back&Arm		Hip Punch	
mana.N		Suzu.K		nono.K		mana.N		Nagi.m				mana.N		Ayari.f	
close		15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
		Hip&Leg				Body Balance		Waist spXmas		jump to burn					
		Hono.Y				Nagi.m		Nagi.m		Suzu.K					
		close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close					
						Basic		Hip Punch							
						Hono.Y		Ayari.f							
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
Back&Arm		Advance													
mana.N		Ayari.f													
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		19:30 ~ 20:30		close		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
jump to burn		Pilates Cardio		Back&Arm		Hip&Leg				Leg Lines		Waist spXmas			
Suzu.K		mana.N		mana.N		Hono.Y				Nagi.m		Suzu.K			
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		close				19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00			
Body Balance		Pilates Workout		Basic						Reset Flow		Back&Spine			
Nagi.m		Hono.Y		nono.K						Suzu.K		Nagi.m			
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30						20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30			
Waist spXmas		Back&Arm		Pilates Cardio		Back&Spine		Animal Stretch							
Suzu.K		mana.N		mana.N		Nagi.m		Suzu.K							

pilatesK NU茶屋町店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
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	close	close
Stretch&Conditioning	Waist	jump to burn	Hip Punch	Pilates Barre		
mana.N	Konoka.k	Suzu.K	Ayari.f	Ayari.f		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist spXmas	Hip&Leg	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Waist		
Nagi.m	Konoka.k	mana.N	mana.N	Ayari.f		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back&Arm	Release&Strength	Basic	Basic	Shape up waist		
mana.N	Suzu.K	Nagi.m	Ayari.f	Suzu.K		
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic		Release&Strength	Pilates Cardio	Hip Punch		
Nagi.m		Suzu.K	mana.N	Ayari.f		
close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Waist	Back&Arm	Reset Flow		
		Nagi.m	mana.N	Suzu.K		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Cardio		Hip&Leg	Basic			
mana.N		Ayari.f	Suzu.K			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close	close		
Pilates Barre	Body Balance	Back&Spine				
Ayari.f	Ayari.f	Nagi.m				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close				
Leg Lines	Advance					
Nagi.m	Ayari.f					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Hip Punch	Basic					
Ayari.f	Konoka.k					

・体験可能レッスン
・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サイトをご覧ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルはキャンセル料となります。
※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。