

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

pilatesK NU茶屋町店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール						
01/09		01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金		土	日	月	火	水	木	金
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
Pilates Cardio		Leg Lines	Advance	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Body Balance	Reset Flow	Back & Arm 🌿
mana.N		yuri.Y	Ayari. f	mana.N	mana.N	Ayari. f	Suzu.K	mana.N
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
Body Balance		Power up Control	Leg Lines	Animal Stretch	Waist 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿
Ayari. f		Suzu.K	Nagi.m	Suzu.K	Ayari. f	Chikae.I	mana.N	Suzu.K
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
Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Stretch & Conditioning 🌿	Advance	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio
mana.N		yuri.Y	Ayari. f	mana.N	Ayari. f	Chikae.I	mana.N	mana.N
close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close
		Shape up waist	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Back & Arm 🌿		Power up Control	
		yuri.Y	Suzu.K	Ayari. f	mana.N		Suzu.K	
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		close	
		Basic 🌿	Shape up waist	Hip & Leg 🌿				
		Nagi.m	Suzu.K	Suzu.K				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Reset Flow	Basic 🌿	Hip Punch					
	Suzu.K	Nagi.m	Ayari. f					
17:30 ~ 18:30		19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic 🌿		Back & Spine		jump to burn	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Body Balance
mami		Nagi.m		Suzu.K	yuri.Y	Chikae.I	Nagi.m	Nagi.m
19:00 ~ 20:00		close		close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip Punch					Back & Arm 🌿	Leg Lines	Pilates Cardio	Animal Stretch
Ayari. f					mana.N	Nagi.m	mana.N	Suzu.K
20:30 ~ 21:30					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back & Spine			Pilates Barre	Back & Spine	Basic 🌿	Waist 🌿		
mami			yuri.Y	Nagi.m	Nagi.m	Nagi.m		

🍃：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 NU茶屋町店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
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	
Pilates Cardio	Pilates Barre		Reset Flow	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Release&Strength	Waist 🌈	
mana.N	Ayari. f		Suzu.K	Ayari. f	Asuka.H	Ayari. f	chihiro.m	
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	
Release&Strength	Pilates Cardio		Basic 🌈	Power up Control	Hip Punch	Back & Arm 🌈	Pilates Cardio	
Suzu.K	mana.N		Nagi.m	Suzu.K	Ayari. f	mana.N	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	
Back & Arm 🌈	Leg Lines		Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌈	Jump to burn	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	
mana.N	Nagi.m		Suzu.K	mana.N	Asuka.H	Ayari. f	chihiro.m	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
Basic 🌈	Hip Punch		Leg Lines	Reset Flow	Hip & Leg 🌈		Animal Stretch	
Nagi.m	Ayari. f		Nagi.m	Suzu.K	Ayari. f		chihiro.m	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg 🌈	Basic 🌈		Jump to burn	Advance			Hip Punch	
Suzu.K	Nagi.m		Suzu.K	Ayari. f			Ayari. f	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Jump to burn	Waist 🌈		Back & Spine	Back & Arm 🌈	Back & Arm 🌈			
Suzu.K	Nagi.m		Nagi.m	mana.N	mana.N	mana.N		
19:30 ~ 20:30	close		close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🌈						Release&Strength	Basic 🌈	Pilates Barre
Nagi.m						Asuka.H	yuri.Y	Ayari. f
close						19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close
						Back & Arm 🌈	Back & Arm 🌈	
						mana.N	mana.N	
						20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
	Pilates Cardio	Shape up waist						
	mana.N	yuri.Y						

pilatesK NU茶屋町店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
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 🌈	Pilates Barre	Waist 🌈	Basic 🌈	Pilates Cardio	Waist 🌈	Shape up waist		
Nagi.m	Ayari. f	Nagi.m	Nagi.m	mana.N	Ayari. f	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		
Shape up waist	Back & Arm 🌈	Basic 🌈	Shape up waist	Basic 🌈	Back & Spine	Basic 🌈		
Suzu.K	mana.N	Ayari. f	yui	Suzu.K	Nagi.m	Nagi.m		
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 🌈	Body Balance	Leg Lines	Waist 🌈	Reset Flow	Pilates Barre	Animal Stretch		
Nagi.m	Ayari. f	Nagi.m	yui	Suzu.K	Ayari. f	Suzu.K		
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00		
jump to burn		Hip Punch		Back & Arm 🌈		Hip & Leg 🌈		
Suzu.K		Ayari. f		mana.N		Ayari. f		
16:30 ~ 17:30		close		close		16:30 ~ 17:30		
Back & Spine						Advance		
Nagi.m						Ayari. f		
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🌈	Waist 🌈							
Suzu.K	Nagi.m							
close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		
	Back & Spine	Back & Arm 🌈	Advance	Animal Stretch	Back & Arm 🌈	Leg Lines		
	Nagi.m	mana.N	Ayari. f	Suzu.K	mana.N	Nagi.m		
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		
	Basic 🌈	Power up Control	Body Balance	jump to burn	Basic 🌈			
	Suzu.K	Suzu.K	Nagi.m	Kotone.W	Nagi.m			
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Reset Flow	Stretch & Conditioning 🌈	Hip & Leg 🌈	Release&Strength	Leg Lines				
Suzu.K	mana.N	Ayari. f	Kotone.W	Nagi.m				

🌈 : 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。