



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2024/7/31

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)
10:30	10:30~11:30 Waist 🏹 momo.O	10:30~11:30 Reset Flow rina	10:30~11:30 Pilates Barre momo.O	10:30~11:30 Basic 🏹 maki.U	close	10:30~11:30 Jump to Burn momo.O	10:30~11:30 Back&Spine Sakura.M	10:30~11:30 Pilates Cardio Luna
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg 🏹 Amau.H	12:00~13:00 Basic 🏹 maki.U	12:00~13:00 Waist 🏹 michi	12:00~13:00 Animal Stretch momo.O		12:00~13:00 Pilates Barre michi	12:00~13:00 Reset Flow rina	12:00~13:00 Basic 🏹 maki.U
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre momo.O	13:30~14:30 Advance rina	13:30~14:30 Basic 🏹 maki.U	13:30~14:30 Hip&Leg 🏹 Amau.H		13:30~14:30 Power up Control momo.O	13:30~14:30 Body Balance rina	13:30~14:30 Hip Punch michi
15:00	15:00~16:00 Power up Control momo.O		15:00~16:00 Shape up Waist momo.O	15:00~16:00 Jump to Burn momo.O		15:00~16:00 Hip Punch michi		15:00~16:00 Stretch&Conditioning 🏹 michi
			16:30~17:30 Pilates Cardio michi	16:30~17:30 Hip&Leg 🏹 Amau.H				
17:00	17:30~18:30 Back&Arm 🏹 Sakura.M	17:30~18:30 Hip&Leg 🏹 Amau.H	18:00~19:00 Hip&Leg 🏹 Amau.H	18:00~19:00 Shape up Waist momo.O		17:30~18:30 Back&Spine Sakura.M	17:30~18:30 Hip&Leg 🏹 Amau.H	17:30~18:30 Back&Spine Sakura.M
18:00	19:00~20:00 Hip&Leg 🏹 Amau.H	19:00~20:00 Basic 🏹 maki.U	19:30~20:30 Release&Strength michi			19:00~20:00 Basic 🏹 maki.U	19:00~20:00 Pilates Workout michi	19:00~20:00 Back&Arm 🏹 Sakura.M
19:30	20:30~21:30 Back&Spine Sakura.M	20:30~21:30 Hip&Leg 🏹 Amau.H				20:30~21:30 Back&Arm 🏹 Sakura.M	20:30~21:30 Hip&Leg 🏹 Amau.H	20:30~21:30 Hip&Leg 🏹 Amau.H
21:00								

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio michi	10:30~11:30 Pilates Workout michi	10:30~11:30 Release&Strength michi	close	10:30~11:30 Basic 🏹 Amau.H	10:30~11:30 Back&Arm 🏹 Sakura.M	10:30~11:30 Basic 🏹 maki.U
12:00	12:00~13:00 Basic 🏹 maki.U	12:00~13:00 Back&Arm 🏹 Sakura.M	12:00~13:00 Hip&Leg 🏹 Amau.H		12:00~13:00 Advance rina	12:00~13:00 Basic 🏹 maki.U	12:00~13:00 Back&Arm 🏹 Sakura.M
13:30	13:30~14:30 Hip Punch michi	13:30~14:30 Hip&Leg 🏹 Amau.H	13:30~14:30 Basic 🏹 maki.U		13:30~14:30 Hip&Leg 🏹 Amau.H	13:30~14:30 Back&Spine Sakura.M	13:30~14:30 Basic 🏹 Sakura.M
15:00		15:00~16:00 Pilates Barre momo.O	15:00~16:00 Pilates Workout michi		15:00~16:00 Reset Flow rina		15:00~16:00 Waist 🏹 未確定
		16:30~17:30 Basic 🏹 Sakura.M	16:30~17:30 Hip&Leg 🏹 Amau.H				
17:00	17:30~18:30 Shape up Waist momo.O	18:00~19:00 Back&Spine Sakura.M	18:00~19:00 Basic 🏹 maki.U		17:30~18:30 Waist 🏹 momo.O	17:30~18:30 Jump to Burn momo.O	17:30~18:30 Pilates Workout michi
18:00	19:00~20:00 Back&Spine Sakura.M	19:30~20:30 Jump to Burn momo.O			19:00~20:00 Back&Spine Sakura.M	19:00~20:00 Basic 🏹 maki.U	19:00~20:00 Back&Spine Sakura.M
19:30	20:30~21:30 Animal Stretch momo.O				20:30~21:30 Animal Stretch momo.O	20:30~21:30 Waist 🏹 momo.O	20:30~21:30 Stretch&Conditioning 🏹 michi
21:00							

🏹: 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。



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Back&Spine Sakura.M	10:30~11:30 Shape up Waist michi	10:30~11:30 Hip Punch michi	close	10:30~11:30 Advance 未確定	10:30~11:30 Power up Control momo.O	10:30~11:30 Reset Flow kei	10:30~11:30 Hip Punch michi
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Sakura.M	12:00~13:00 Hip&Leg michi	12:00~13:00 Back&Spine Sakura.M		12:00~13:00 Hip&Leg Amau.H	12:00~13:00 Basic Amau.H	12:00~13:00 Basic Amau.H	12:00~13:00 Hip&Leg Amau.H
13:30	13:30~14:30 Waist 未確定	13:30~14:30 Back&Spine Sakura.M	13:30~14:30 Back&Arm Sakura.M		13:30~14:30 Basic Amau.H	13:30~14:30 Release&Strength momo.O	13:30~14:30 Pilates Workout kei	13:30~14:30 Stretch&Conditioning michi
15:00		15:00~16:00 Jump to Burn michi	15:00~16:00 Basic Amau.H		15:00~16:00 Animal Stretch momo.O		15:00~16:00 Hip&Leg Amau.H	
		16:30~17:30 Back&Arm Sakura.M	16:30~17:30 Shape up Waist michi					
17:00	17:30~18:30 Pilates Cardio michi	18:00~19:00 Basic maki.U	18:00~19:00 Hip&Leg Amau.H		17:30~18:30 Pilates Cardio michi	17:30~18:30 Waist 未確定	17:30~18:30 Back&Spine Sakura.M	17:30~18:30 Back&Spine Sakura.M
18:00	19:00~20:00 Basic Amau.H	19:30~20:30 Waist 未確定			19:00~20:00 Hip&Leg Amau.H	19:00~20:00 Back&Spine Sakura.M	19:00~20:00 Waist 未確定	19:00~20:00 Back&Arm Sakura.M
19:30	20:30~21:30 Pilates Barre michi				20:30~21:30 Hip Punch michi	20:30~21:30 Pilates Cardio michi	20:30~21:30 Back&Arm Sakura.M	20:30~21:30 Basic Amau.H
21:00								

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
10:30	10:30~11:30 Back&Spine Sakura.M	10:30~11:30 Pilates Cardio michi	close	10:30~11:30 Back&Spine Sakura.M	10:30~11:30 Basic Sakura.M	10:30~11:30 Back&Arm Sakura.M	10:30~11:30 Basic Amau.H	10:30~11:30 Shape up Waist michi
12:00	12:00~13:00 Basic Amau.H	12:00~13:00 Back&Arm Sakura.M		12:00~13:00 Advance 未確定	12:00~13:00 Back&Spine Sakura.M	12:00~13:00 Hip&Leg Amau.H	12:00~13:00 Pilates Workout michi	12:00~13:00 Pilates Barre momo.O
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Sakura.M	13:30~14:30 Stretch&Conditioning michi		13:30~14:30 Back&Arm Sakura.M	13:30~14:30 Waist maki.U	13:30~14:30 Basic Amau.H	13:30~14:30 Hip&Leg Amau.H	13:30~14:30 Body Balance 未確定
15:00	15:00~16:00 Release&Strength michi	15:00~16:00 Pilates Barre momo.O		15:00~16:00 Waist 未確定		15:00~16:00 Back&Arm Sakura.M		15:00~16:00 Hip Punch michi
	16:30~17:30 Advance 未確定	16:30~17:30 Back&Spine Sakura.M						16:30~17:30 Power up Control momo.O
17:00	18:00~19:00 Pilates Workout michi	18:00~19:00 Shape up Waist momo.O		17:30~18:30 Hip&Leg Amau.H	17:30~18:30 Pilates Barre michi	17:30~18:30 Jump to Burn michi	17:30~18:30 Basic maki.U	18:00~19:00 Waist 未確定
18:00	19:30~20:30 Animal Stretch momo.O			19:00~20:00 Basic maki.U	19:00~20:00 Hip&Leg Amau.H	19:00~20:00 Back&Spine Sakura.M	19:00~20:00 Stretch&Conditioning michi	19:30~20:30 Back&Arm Sakura.M
19:30				20:30~21:30 Hip&Leg Amau.H	20:30~21:30 Hip Punch michi	20:30~21:30 Pilates Cardio michi	20:30~21:30 Waist 未確定	
21:00								

👉: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）