

pilates K NU茶屋町店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/08/03 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Sakura.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 未定	10:30 ~ 11:30 Waist👉 Nagi.m	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 未定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg👉 Ayari.f	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 未定	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Hono.Y
12:00 ~ 13:00 Basic👉 Hono.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Sakura.M	12:00 ~ 13:00 Power up Control Sakura.M		12:00 ~ 13:00 Power up Control Sakura.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm👉 未定	12:00 ~ 13:00 Waist👉 Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg👉 Ayari.f
13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Sakura.M	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Sakura.M	13:30 ~ 14:30 Back & Spine yui		13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 未定	13:30 ~ 14:30 Basic👉 Hono.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 未定	13:30 ~ 14:30 Basic👉 Hono.Y
	15:00 ~ 16:00 Basic👉 Hono.Y	15:00 ~ 16:00 Body Balance Nagi.m		15:00 ~ 16:00 Back & Spine Sakura.M		15:00 ~ 16:00 Hip Punch miho	
	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg👉 Ayari.f	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Sakura.M					
	18:00 ~ 19:00 Basic👉 Hono.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout yui					
17:30 ~ 18:30 Basic👉 Hono.Y	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Ayari.f			17:30 ~ 18:30 Advance yui	17:30 ~ 18:30 jump to burn Yuna	17:30 ~ 18:30 Waist👉 Nagi.m	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Karin
19:00 ~ 20:00 Body Balance Ayari.f				19:00 ~ 20:00 Animal Stretch Sakura.M	19:00 ~ 20:00 Waist👉 Nagi.m	19:00 ~ 20:00 Back & Spine Sakura.M	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Ayari.f
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg👉 Ayari.f				20:30 ~ 21:30 Pilates Barre yui	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning👉 Yuna	20:30 ~ 21:30 Power up Control Sakura.M	20:30 ~ 21:30 Hip Punch Karin

pilates K NU茶屋町店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/08/03 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg👉 Ayari.f	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Sakura.M	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Sakura.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Sakura.M	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ayari.f	10:30 ~ 11:30 Hip Punch maki.U	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Hono.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 未定
12:00 ~ 13:00 Back & Arm👉 未定	12:00 ~ 13:00 Waist👉 Yumena.h	12:00 ~ 13:00 Back & Arm👉 未定	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yuna	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg👉 Ayari.f	12:00 ~ 13:00 Basic👉 Ayari.f	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning👉 yui	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg👉 Ayari.f
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ayari.f	13:30 ~ 14:30 Basic👉 Hono.Y	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Sakura.M	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Sakura.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 未定	13:30 ~ 14:30 Advance maki.U	13:30 ~ 14:30 Shape up waist yui	13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 未定
15:00 ~ 16:00 Waist👉 Nagi.m	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Sakura.M	15:00 ~ 16:00 Basic👉 Hono.Y	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Yuna		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg👉 Ayari.f		15:00 ~ 16:00 Hip Punch maki.U
16:30 ~ 17:30 Basic👉 Hono.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm👉 Hono.Y	16:30 ~ 17:30 Body Balance Ayari.f					16:30 ~ 17:30 Waist👉 Ayari.f
18:00 ~ 19:00 Body Balance Nagi.m	18:00 ~ 19:00 Basic👉 Yumena.h	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Ayari.f					18:00 ~ 19:00 Advance maki.U
19:30 ~ 20:30 Basic👉 Hono.Y		19:30 ~ 20:30 Back & Arm👉 Hono.Y	17:30 ~ 18:30 Basic👉 Hono.Y	17:30 ~ 18:30 Power up Control Sakura.M	17:30 ~ 18:30 Animal Stretch Sakura.M	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Sakura.M	19:30 ~ 20:30 Waist👉 Nagi.m
			19:00 ~ 20:00 jump to burn yui	19:00 ~ 20:00 Reset Flow Sakura.M	19:00 ~ 20:00 Basic👉 Hono.Y	19:00 ~ 20:00 Basic👉 Hono.Y	
			20:30 ~ 21:30 Basic👉 Hono.Y	20:30 ~ 21:30 Back & Arm👉 未定	20:30 ~ 21:30 Reset Flow Sakura.M	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Sakura.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。

pilates K NU茶屋町店		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2025/08/03	更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ayari.f	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kotone.W	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg👉 Ayari.f	10:30 ~ 11:30 Body Balance Nagi.m	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout yui	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg👉 Miyu.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 未定
12:00 ~ 13:00 Back & Arm👉 未定		12:00 ~ 13:00 Reset Flow 未定	12:00 ~ 13:00 Basic👉 Yumena.h	12:00 ~ 13:00 jump to burn yui	12:00 ~ 13:00 Basic👉 Miyu.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm👉 未定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg👉 Hono.Y
13:30 ~ 14:30 Body Balance Nagi.m		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg👉 Kotone.W	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ayari.f	13:30 ~ 14:30 Waist👉 Nagi.m	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg👉 Miyu.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Yuna	13:30 ~ 14:30 Hip Punch miho
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg👉 Ayari.f		15:00 ~ 16:00 Shape up waist yui		15:00 ~ 16:00 Basic👉 Yumena.h		15:00 ~ 16:00 Back & Arm👉 未定	15:00 ~ 16:00 Basic👉 Hono.Y
16:30 ~ 17:30 Back & Arm👉 未定						16:30 ~ 17:30 jump to burn Kotone.W	16:30 ~ 17:30 Waist👉 Nagi.m
18:00 ~ 19:00 Waist👉 Nagi.m						18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning👉 Yuna	18:00 ~ 19:00 Back & Arm👉 未定
		17:30 ~ 18:30 Basic👉 Nagi.m	17:30 ~ 18:30 Back & Arm👉 未定	17:30 ~ 18:30 Reset Flow 未定	17:30 ~ 18:30 Basic👉 Hono.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio 未定	
		19:00 ~ 20:00 Back & Spine yui	19:00 ~ 20:00 Waist👉 Yumena.h	19:00 ~ 20:00 Basic👉 Yumena.h	19:00 ~ 20:00 Waist👉 Nagi.m		
		20:30 ~ 21:30 Waist👉 Nagi.m	20:30 ~ 21:30 Back & Arm👉 未定	20:30 ~ 21:30 Shape up waist yui	20:30 ~ 21:30 Back & Arm👉 Hono.Y		

pilates K NU茶屋町店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		2025/08/03	更新
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
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	
Back&Arm👉 未定	Reset Flow Karin	Back&Arm👉 未定	Waist👉 Nagi.m	Body Balance Nagi.m	Release&Strength Ayari.f	Back&Arm👉 未定	
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 Nagi.m	Back&Arm👉 未定	Waist👉 Nagi.m	Release&Strength Ayari.f	Back&Arm👉 未定	Back&Arm👉 未定	Pilates Barre Ayari.f	
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👉 Nagi.m	Hip Punch Karin	Body Balance Nagi.m	Basic👉 Nagi.m	Waist👉 Nagi.m	Pilates Barre Ayari.f	Basic👉 Nagi.m	
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
	Pilates Barre Ayari.f		Hip&Leg👉 Ayari.f		Waist👉 Yumena.h	Advance yui	
					16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
					Hip&Leg👉 Hono.Y	Waist👉 Nagi.m	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Back&Arm👉 Hono.Y	Hip&Leg👉 Ayari.f	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Barre Ayari.f	Hip&Leg👉 Hono.Y	Basic👉 Hono.Y	Pilates Cardio Kotone.W	jump to burn Kotone.W	Basic👉 Yumena.h		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Back&Arm👉 未定	Release&Strength Ayari.f	Pilates Workout Yuna	Pilates Barre Ayari.f	Pilates Cardio Kotone.W			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Hip&Leg👉 Ayari.f	Basic👉 Hono.Y	Stretch&Conditioning👉 Yuna	jump to burn Kotone.W	Back&Arm👉 未定			

👉 : 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。