



pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Power up Control momo.O	close	10:30~11:30 Pilates Cardio michi	10:30~11:30 Hip Punch michi	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Amau.H	10:30~11:30 Back&Spine Sakura.M	10:30~11:30 Jump to Burn momo.O	10:30~11:30 Basic ♪ maki.U
12:00	12:00~13:00 Back&Spine Sakura.M		12:00~13:00 Basic ♪ Amau.H	12:00~13:00 Back&Spine Sakura.M	12:00~13:00 Basic ♪ maki.U	12:00~13:00 Body Balance Sakura.M	12:00~13:00 Reset Flow rina	12:00~13:00 Pilates Workout michi
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ maki.U		13:30~14:30 Style up pilates 未確定	13:30~14:30 Pilates Barre michi	13:30~14:30 Waist ♪ maki.U	13:30~14:30 Basic ♪ maki.U	13:30~14:30 Shape up Waist momo.O	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Amau.H
15:00	15:00~16:00 Animal Stretch momo.O		15:00~16:00 Pilates Barre momo.O		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Amau.H		15:00~16:00 Body Balance rina	15:00~16:00 Waist ♪ maki.U
	16:30~17:30 Back&Arm ♪ Sakura.M						16:30~17:30 Waist ♪ maki.U	16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ michi
17:00	18:00~19:00 Basic ♪ maki.U		17:30~18:30 Release&Strength momo.O	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Amau.H	17:30~18:30 Pilates Cardio michi	17:30~18:30 Animal Stretch momo.O	18:00~19:00 Basic ♪ maki.U	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Amau.H
18:00			19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Amau.H	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Sakura.M	19:00~20:00 Body Balance Sakura.M	19:00~20:00 Waist ♪ maki.U	19:30~20:30 Release&Strength momo.O	
19:30			20:30~21:30 Advance momo.O	20:30~21:30 Basic ♪ Amau.H	20:30~21:30 Style up pilates 未確定	20:30~21:30 Shape up Waist momo.O		
21:00								

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

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Style up pilates 未確定	10:30~11:30 Waist ♪ maki.U	10:30~11:30 Power up Control momo.O	10:30~11:30 Basic ♪ maki.U	10:30~11:30 Reset Flow 未確定	10:30~11:30 Body Balance Sakura.M	close
12:00		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ 未確定	12:00~13:00 Pilates Barre momo.O	12:00~13:00 Body Balance Sakura.M	12:00~13:00 Jump to Burn momo.O	12:00~13:00 Basic ♪ Amau.H	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ 未確定	
13:30		13:30~14:30 Advance momo.O	13:30~14:30 Basic ♪ maki.U	13:30~14:30 Back&Spine Sakura.M	13:30~14:30 Shape up Waist 未確定	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ 未確定	13:30~14:30 Reset Flow 未確定	
15:00		15:00~16:00 Hip Punch michi		15:00~16:00 Shape up Waist 未確定		15:00~16:00 Back&Arm ♪ 未確定	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ 未確定	
						16:30~17:30 Pilates Cardio michi	16:30~17:30 Basic ♪ Amau.H	
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ maki.U	17:30~18:30 Body Balance Sakura.M	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Amau.H	17:30~18:30 Body Balance 未確定	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ 未確定	18:00~19:00 Back&Arm ♪ 未確定	
18:00		19:00~20:00 Animal Stretch momo.O	19:00~20:00 Basic ♪ Amau.H	19:00~20:00 Waist ♪ maki.U	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ 未確定	19:30~20:30 Style up pilates 未確定		
19:30		20:30~21:30 Waist ♪ maki.U	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Amau.H	20:30~21:30 Basic ♪ Amau.H	20:30~21:30 Hip Punch michi			
21:00								

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未確定	10:30~11:30 Reset Flow 未確定	10:30~11:30 Pilates Workout michi	10:30~11:30 Style up pilates 未確定	10:30~11:30 Release&Strength momo.O	10:30~11:30 Reset Flow 未確定	close
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ 未確定	12:00~13:00 Power up Control momo.O	12:00~13:00 Pilates Barre momo.O	12:00~13:00 Basic ♪ Sakura.M	12:00~13:00 Pilates Workout michi	12:00~13:00 Shape up Waist momo.O	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ 未確定	13:30~14:30 Back&Arm ♪ 未確定	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ michi	13:30~14:30 Hip Punch michi	13:30~14:30 Basic ♪ Amau.H	13:30~14:30 Style up pilates 未確定	
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Amau.H		15:00~16:00 Release&Strength momo.O		15:00~16:00 Animal Stretch momo.O	15:00~16:00 Back&Arm ♪ 未確定	
					16:30~17:30 Reset Flow 未確定	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ 未確定	
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ 未確定	17:30~18:30 Style up pilates 未確定	17:30~18:30 Back&Spine Sakura.M	17:30~18:30 Power up Control momo.O	18:00~19:00 Back&Arm ♪ 未確定	18:00~19:00 Pilates Cardio michi	
18:00	19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♪ michi	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ 未確定	19:00~20:00 Jump to Burn momo.O	19:00~20:00 Back&Spine Sakura.M	19:30~20:30 Body Balance Sakura.M		
19:30	20:30~21:30 Jump to Burn michi	20:30~21:30 Body Balance 未確定	20:30~21:30 Body Balance Sakura.M	20:30~21:30 Pilates Barre momo.O			
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）