

pilatesK NU茶屋町店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2026/01/06 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	
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		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 🤸		close			
		Nagi.m	mana.N		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Stretch & Conditioning 🤸	Leg Lines	Power up Control	
		Basic 🤸	jump to burn		mana.N	Nagi.m	Suzu.K	
		Nagi.m	Suzu.K		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
		19:30 ~ 20:30			Shape up waist	Power up Control	Waist 🤸	
		Pilates Cardio			Suzu.K	Suzu.K	yumeno	
		mana.N			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
		close			Pilates Cardio	Waist 🤸	Hip & Leg 🤸	
close	close				mana.N	Nagi.m	yumeno	

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
yumeno	Suzu.K	Nagi.m	Suzu.K	yumeno	yumeno	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
yumeno	yuri.Y	Ayari. f	mana.N	yumeno	yumeno	mana.N	mana.N
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Shape up waist	Hip & Leg	Pilates Barre	Back & Arm	close	close	close	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	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close
Basic	Shape up waist	Hip & Leg	Back & Arm				close
Nagi.m	Suzu.K	Suzu.K	mana.N	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				close
Reset Flow	Basic	Hip Punch	Back & Arm	close	close	close	close
Suzu.K	Nagi.m	Ayari. f	Back & Arm				close
17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	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	Ayari. f	Chikae.I	yumeno		Nagi.m
19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00	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	close	close	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	20:30 ~ 21:30
Back & Spine	close	close	Pilates Barre	Back & Spine	Basic	Waist	
mami			Ayari. f	Nagi.m	yumeno		Nagi.m

■：体験可能レッスン

- クラスの種類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。
- ※時間外キャンセルが2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。

## pilatesK NU茶屋町店

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2026/01/06 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		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	Moeko.S
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		yumeno	Suzu.K	Ayari. f	yumeno	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	yumeno	Ayari. f
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
Basic	Hip Punch		Leg Lines	Reset Flow	Hip & Leg		Back & Arm
Nagi.m	Ayari. f		Nagi.m	Suzu.K	Ayari. f		Moeko.S
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30
Hip & Leg	Basic		jump to burn	Advance			Hip Punch
Suzu.K	Nagi.m		yumeno	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
19:30 ~ 20:30						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Waist						Release&Strength	Basic
Nagi.m						Ayari. f	Pilates Barre
close						yuri.Y	Ayari. f
close						19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
close						Back & Arm	Back & Arm
close						mana.N	mana.N
close						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

01/31

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	yumeno	Nagi.m	Nagi.m	mana.N	yumeno	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	yumeno	Nagi.m	yui	Suzu.K	yumeno	Suzu.K
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		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		close
Back & Spine						16:30 ~ 17:30
Nagi.m						Advance
18:00 ~ 19:00		close		close		Ayari. f
Hip & Leg						18:00 ~ 19:00
Suzu.K						Waist
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	19:00 ~ 20:00	
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	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時間前を切っ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。