

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 Body Balance miho	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mana.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ayari. f	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Naoko.O			
		12:00 ~ 13:00 Waist Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Basic Suzu.K		12:00 ~ 13:00 Hip Punch Ayari. f	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mana.N	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Nagi.m			
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning mana.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mana.N		13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ayari. f	13:30 ~ 14:30 Basic Naoko.O			
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm mana.N	15:00 ~ 16:00 Reset Flow Suzu.K		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Ayari. f	close	15:00 ~ 16:00 Leg Lines Nagi.m			
		16:30 ~ 17:30 Back & Spine Nagi.m	16:30 ~ 17:30 Back & Arm mana.N		close		close			
		18:00 ~ 19:00 Basic Nagi.m	18:00 ~ 19:00 jump to burn Suzu.K							
		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio mana.N	close					17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning mana.N	17:30 ~ 18:30 Leg Lines Nagi.m	17:30 ~ 18:30 Power up Control Suzu.K
		close						19:00 ~ 20:00 Shape up waist Suzu.K	19:00 ~ 20:00 Power up Control Suzu.K	19:00 ~ 20:00 Waist yumeno
								20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio mana.N	20:30 ~ 21:30 Waist Nagi.m	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg yumeno

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 Pilates Cardio mana.N	10:30 ~ 11:30 Leg Lines yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Advance Ayari. f	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mana.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mana.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance Ayari. f	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mana.N
12:00 ~ 13:00 Body Balance yumeno	12:00 ~ 13:00 Power up Control Suzu.K	12:00 ~ 13:00 Leg Lines Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Suzu.K	12:00 ~ 13:00 Waist yumeno	12:00 ~ 13:00 Basic yumeno	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning mana.N	12:00 ~ 13:00 Basic Suzu.K
13:30 ~ 14:30 Back & Arm yumeno	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ayari. f	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning mana.N	13:30 ~ 14:30 Advance yumeno	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yumeno	13:30 ~ 14:30 Back & Arm mana.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mana.N
close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist yuri.Y	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Suzu.K	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Ayari. f	15:00 ~ 16:00 Back & Arm mana.N	close	15:00 ~ 16:00 Power up Control Suzu.K	close
	16:30 ~ 17:30 Basic Nagi.m	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Suzu.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Suzu.K				
	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Suzu.K	18:00 ~ 19:00 Basic Nagi.m	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Ayari. f				
	17:30 ~ 18:30 Basic mami	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Nagi.m	19:30 ~ 20:30 jump to burn Suzu.K	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Ayari. f		17:30 ~ 18:30 Basic Chikae.I	
19:00 ~ 20:00 Hip Punch Ayari. f	close	close	close	19:00 ~ 20:00 Back & Arm mana.N	19:00 ~ 20:00 Leg Lines Nagi.m	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio mana.N	19:00 ~ 20:00 Animal Stretch Suzu.K
20:30 ~ 21:30 Back & Spine mami				20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Ayari. f	20:30 ~ 21:30 Back & Spine Nagi.m	20:30 ~ 21:30 Basic yumeno	20:30 ~ 21:30 Waist 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週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。

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 Pilates Cardio mana.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ayari. f	close	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayari. f	10:30 ~ 11:30 Basic Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ayari. f	10:30 ~ 11:30 Waist Moeko.S
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Suzu.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio mana.N		12:00 ~ 13:00 Basic yumeno	12:00 ~ 13:00 Power up Control Suzu.K	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Ayari. f	12:00 ~ 13:00 Back & Arm yumeno	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio mana.N
13:30 ~ 14:30 Back & Arm mana.N	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Nagi.m		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning mana.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn Asuka.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yumeno	13:30 ~ 14:30 Basic Ayari. f
15:00 ~ 16:00 Basic Nagi.m	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Ayari. f		15:00 ~ 16:00 Leg Lines Nagi.m	15:00 ~ 16:00 Reset Flow Suzu.K	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Ayari. f	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Moeko.S
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Suzu.K	16:30 ~ 17:30 Basic Nagi.m		16:30 ~ 17:30 jump to burn yumeno	16:30 ~ 17:30 Advance Ayari. f	close		16:30 ~ 17:30 Hip Punch Ayari. f
18:00 ~ 19:00 jump to burn Suzu.K	18:00 ~ 19:00 Waist Nagi.m		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Nagi.m	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mana.N			18:00 ~ 19:00 Back & Arm mana.N
19:30 ~ 20:30 Waist Nagi.m	close		close	close			17:30 ~ 18:30 Release&Strength Ayari. f
close					19:00 ~ 20:00 Back & Arm mana.N	19:00 ~ 20:00 Back & Arm mana.N	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio mana.N

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 Basic Nagi.m	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yumeno	10:30 ~ 11:30 Waist Nagi.m	10:30 ~ 11:30 Basic Nagi.m	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mana.N	10:30 ~ 11:30 Waist yumeno	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Suzu.K
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Suzu.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mana.N	12:00 ~ 13:00 Basic Ayari. f	12:00 ~ 13:00 Shape up waist yui	12:00 ~ 13:00 Basic Suzu.K	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Basic Nagi.m
13:30 ~ 14:30 Waist Nagi.m	13:30 ~ 14:30 Body Balance yumeno	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Nagi.m	13:30 ~ 14:30 Waist yui	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre yumeno	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Suzu.K
15:00 ~ 16:00 jump to burn Suzu.K	close	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Ayari. f	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm mana.N	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Ayari. f
16:30 ~ 17:30 Back & Spine Nagi.m		16:30 ~ 17:30 Advance Ayari. f		16:30 ~ 17:30 Waist Nagi.m		
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Suzu.K		17:30 ~ 18:30 Back & Spine Nagi.m		17:30 ~ 18:30 Back & Arm mana.N		
close		19:00 ~ 20:00 Basic Suzu.K		19:00 ~ 20:00 Power up Control Suzu.K		19:00 ~ 20:00 Body Balance Nagi.m
	20:30 ~ 21:30 Reset Flow Suzu.K	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning mana.N	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Ayari. f	20:30 ~ 21:30 Release&Strength Kotone.W	20:30 ~ 21:30 Leg Lines 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。