

pilates K NU茶屋町店			【		10/01		～		10/08		】		スケジュール		2025/9/16		更新						
10/01			10/02			10/03			10/04			10/05			10/06			10/07			10/08		
水			木			金			土			日			月			火			水		
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 Barre			Hip Punch			Leg Lines			jump to burn			Back&Arm			Stretch&Conditioning			Basic			Leg Lines		
Ayari.f			Ayari.f			Nagi.m			Suzu.K			mana.N			mana.N			Hono.Y			Nagi.m		
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		
Release&Strength			Body Balance			Waist			Back&Arm			Basic			Pilates Workout			Release&Strength			Pilates Barre		
Ayari.f			Nagi.m			Nagi.m			mana.N			Nagi.m			Hono.Y			Kotone.W			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			13:30 ～ 14:30		
jump to burn			Waist			Hip Punch			Animal Stretch			Pilates Barre			Back&Arm			Hip&Leg			Waist		
Suzu.K			Nagi.m			Ayari.f			Suzu.K			mami			mana.N			Hono.Y			Nagi.m		
			15:00 ～ 16:00						15:00 ～ 16:00			15:00 ～ 16:00						15:00 ～ 16:00					
			Pilates Barre						Basic			Leg Lines						jump to burn					
			Ayari.f						Hono.Y			Nagi.m						Kotone.W					
									16:30 ～ 17:30			16:30 ～ 17:30											
									Shape up waist			Back&Arm											
									Suzu.K			mana.N											
									18:00 ～ 19:00			18:00 ～ 19:00											
									Stretch&Conditioning			Power up Control											
									mana.N			mami											
17:30 ～ 18:30			17:30 ～ 18:30			17:30 ～ 18:30			19:30 ～ 20:30						17:30 ～ 18:30			17:30 ～ 18:30			17:30 ～ 18:30		
Hip&Leg			Power up Control			Basic			Hip&Leg						Leg Lines			Pilates Cardio			Shape up waist		
Hono.Y			miho			Ren.K			Hono.Y						Nagi.m			mao.y			Suzu.K		
19:00 ～ 20:00			19:00 ～ 20:00			19:00 ～ 20:00									19:00 ～ 20:00			19:00 ～ 20:00			19:00 ～ 20:00		
Shape up waist			Back&Arm			Body Balance									Basic			Animal Stretch			Back&Arm		
Suzu.K			mana.N			Ayari.f									Hono.Y			Suzu.K			mana.N		
20:30 ～ 21:30			20:30 ～ 21:30			20:30 ～ 21:30									20:30 ～ 21:30			20:30 ～ 21:30			20:30 ～ 21:30		
Basic			Stretch &Conditioning			Hip&Leg									Waist			Back&Spine			Basic		
Hono.Y			mana.N			Ren.K									Nagi.m			mao.y			Hono.Y		

pilates K NU茶屋町店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール										2025/9/15		更新			
10/09		10/10		10/11		10/12		10/13		10/14		10/15		10/16	
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	10:30	~ 11:30	10:30	~ 11:30	10:30	~ 11:30
Waist		Advance		Waist		Power up Control		Shape up waist		Reset Flow		Basic		Animal Stretch	
Nagi.m		maki.U		Nagi.m		mami		Suzu.K		yui		Hono.Y		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		12:00 ~ 13:00	
Body Balance		Leg Lines		Stretch&Conditioning		Basic		Animal Stretch		Shape up waist		Leg Lines		Shape up waist	
Nagi.m		Nagi.m		mana.N		Hono.Y		Suzu.K		Suzu.K		Nagi.m		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	
Basic		Pilates Cardio		Body Balance		Pilates Workout		Back&Arm		Advance		Hip&Leg		Body Balance	
Hono.Y		maki.U		Nagi.m		Hono.Y		mana.N		yui		Hono.Y		Nagi.m	
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				Back&Arm		Reset Flow		jump to burn		Release&Strength				Waist	
Suzu.K				mana.N		mami		Suzu.K		Suzu.K				Nagi.m	
				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30							
				Hip&Leg		Back&Spine		Body Balance							
				Hono.Y		mami		Nagi.m							
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
				Basic		Hip&Leg		Basic							
				Hono.Y		Hono.Y		Nagi.m							
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Hip&Leg		Basic		Leg Lines				Back&Arm		Basic		Hip Punch		Release&Strength	
Hono.Y		Momoka.m		Nagi.m				mana.N		Ayari.f		Ayari.f		Kotone.W	
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00								19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
jump to burn		Back&Arm								Pilates Barre		Waist		Back&Arm	
Suzu.K		mana.N								Ayari.f		Nagi.m		mana.N	
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30								20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	
Release&Strength		Waist								jump to burn		Pilates Barre		Pilates Cardio	
Suzu.K		Momoka.m								Suzu.K		Ayari.f		Kotone.W	

pilates K NU茶屋町店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/9/15 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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
Release&Strength	Hip Punch	Basic	Hip&Leg	Advance	Back&Spine	Back&Arm	Pilates Cardio
Ayari.f	Lin	Yumena.h	Miyu.S	yui	yui	mana.N	maki.U
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
Advance	Basic	Pilates Workout	Back&Arm	Reset Flow	Basic	Pilates Barre	Hip&Leg
mai.M	Hono.Y	Hono.Y	mana.N	yui	Hono.Y	Ayari.f	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	13:30 ~ 14:30
Waist	Advance	Back&Arm	Basic	Basic	Reset Flow	Hip Punch	Advance
Ayari.f	Lin	Yumena.h	Miyu.S	Ayari.f	yui	Ayari.f	maki.U
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Back&Arm	Basic		Body Balance		Stretch&Conditioning	
	mana.N	Hono.Y		Ayari.f		mana.N	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
	Back&Spine	Waist					
	Lin	Yumena.h					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
	Pilates Workout	Hip&Leg					
	Hono.Y	Hono.Y					
17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Animal Stretch	Stretch&Conditioning		Basic	Hip Punch	Shape up waist	Pilates Workout	Waist
Suzu.K	mana.N		Hono.Y	Ayari.f	Sayaka.T	Hono.Y	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
Hip&Leg			Back&Arm	Stretch&Conditioning	Release&Strength	Back&Arm	Leg Lines
Hono.Y			mana.N	mana.N	Ayari.f	mana.N	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
Basic			Pilates Workout	Back&Arm	jump to burn	Hip&Leg	Basic
Hono.Y			Hono.Y	mana.N	Sayaka.T	Hono.Y	Hono.Y

pilates K NU茶屋町店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/9/15 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
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
Back&Spine	Power up Control		Hip&Leg	Waist	Release&Strength	Back&Arm
未定	mami		Hono.Y	Nagi.m	Ayari.f	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
Shape up waist	Hip&Leg		jump to burn	Back&Spine	Hip Punch	Basic
Suzu.K	Hono.Y		Suzu.K	未定	Ayari.f	Hono.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Stretch&Conditioning	Waist		Shape up waist	Back&Arm	Leg Lines	Pilates Workout
mana.N	Nagi.m		Suzu.K	mana.N	Nagi.m	Hono.Y
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Leg Lines	Pilates Cardio		Basic		Basic	
Nagi.m	mami		Hono.Y		Nagi.m	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
Reset Flow	Body Balance					
Suzu.K	Nagi.m					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Back&Arm	Basic					
mana.N	Hono.Y					
19:30 ~ 20:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Release&Strength			Stretch&Conditioning	Back&Arm	Reset Flow	Pilates Barre
Suzu.K			mana.N	mana.N	Suzu.K	Ayari.f
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
			Reset Flow	Pilates Cardio	Back&Spine	Body Balance
			Suzu.K	Kotone.W	未定	Ayari.f
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
			Back&Arm	Release&Strength	Animal Stretch	Hip&Leg
			mana.N	Kotone.W	Suzu.K	Hono.Y

:休職可能レッスン

・クラスの曜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サイトまでご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。

・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは時間前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。