

pilatesK NU茶屋町店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/21 更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
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	
Leg Lines Nagi.m	Pilates Workout Hono.Y	Stretch & Conditioning mana.N	Animal Stretch Suzu.K	Shape up waist Suzu.K	Back & Spine Nagi.m	Shape up waist Suzu.K	Hip & Leg Hono.Y	
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	
jump to burn Suzu.K	Back & Arm mana.N	Advance Ayari. f	Leg Lines Nagi.m	Pilates Cardio mana.N	Back & Arm mana.N	Basic Nagi.m	Back & Arm 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	13:30 ~ 14:30	
Waist spXmas Nagi.m	Basic Hono.Y	Back & Arm mana.N	Reset Flow Suzu.K	Back & Arm mana.N	Pilates Workout Hono.Y	Reset Flow Suzu.K	Pilates Workout Hono.Y	
close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio mana.N	close	15:00 ~ 16:00 Waist Nagi.m	close	15:00 ~ 16:00 Leg Lines Nagi.m	15:00 ~ 16:00 Body Balance Nagi.m	close	
	close		close		close	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Hono.Y		16:30 ~ 17:30 Waist spXmas Suzu.K
						18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mana.N		18:00 ~ 19:00 Leg Lines Nagi.m
						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
Basic Hono.Y	Hip Punch Ayari. f	Back & Spine Nagi.m	Body Balance Nagi.m	Pilates Barre Ayari. f	Basic Hono.Y	Reset Flow Suzu.K	17:30 ~ 18:30	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00	
Shape up waist Suzu.K	Hip & Leg Hono.Y	Pilates Barre Ayari. f	Hip & Leg Hono.Y	Stretch & Conditioning mana.N			19:00 ~ 20:00	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Pilates Workout Hono.Y	Release&Strength Ayari. f	Basic Nagi.m	Basic Hono.Y	Advance Ayari. f			20:30 ~ 21:30	
							Shape up waist Suzu.K	

pilatesK NU茶屋町店

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
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	
Hip Punch Ayari. f	Pilates Barre Ayari. f	Waist spXmas Nagi.m	Body Balance Nagi.m	Body Balance Nagi.m	jump to burn Suzu.K	Waist spXmas Nagi.m	Shape up waist 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	
Stretch & Conditioning mana.N	Waist spXmas Nagi.m	jump to burn Suzu.K	Pilates Barre Ayari. f	Shape up waist Suzu.K	Back & Arm mana.N	Back & Spine Yuna	Release&Strength Naoko.O	
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	
Advance Ayari. f	Release&Strength Ayari. f	Back & Spine Nagi.m	Waist spXmas Nagi.m	Hip & Leg Hono.Y	Release&Strength Suzu.K	Basic Yuna	Reset Flow Suzu.K	
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm mana.N		Reset Flow Suzu.K		Animal Stretch Suzu.K	Pilates Cardio mana.N		15:00 ~ 16:00	
close		close		close	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Nagi.m		16:30 ~ 17:30 Basic Suzu.K	
					18:00 ~ 19:00 Basic Hono.Y		18:00 ~ 19:00 Back & Arm mana.N	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close	close	17:30 ~ 18:30	
Hip & Leg Hono.Y	Animal Stretch Suzu.K	Basic Hono.Y	Stretch & Conditioning mana.N	Reset Flow Suzu.K			17:30 ~ 18:30	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Pilates Cardio mana.N	Back & Arm mana.N	Shape up waist Suzu.K	Hip Punch Ayari. f				Pilates Workout Hono.Y	Waist spXmas 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	20:30 ~ 21:30	
Basic Hono.Y	jump to burn Suzu.K	Hip & Leg Hono.Y	Back & Arm mana.N			20:30 ~ 21:30	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。

pilatesK NU茶屋町店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/21 更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm	jump to burn	Pilates Barre	Leg Lines	Basic		Pilates Cardio	Advance	
mana.N	Suzu.K	nono.K	Nagi.m	Nagi.m		mana.N	Ayari. f	
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	
Leg Lines	Basic	Reset Flow	Pilates Workout	Pilates Barre		Hip & Leg	Back & Arm	
Nagi.m	Hono.Y	Suzu.K	Hono.Y	Ayari. f		Suzu.K	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	
Pilates Cardio	Animal Stretch	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Back & Spine		Back & Arm	Hip Punch	
mana.N	Suzu.K	nono.K	mana.N	Nagi.m		mana.N	Ayari. f	
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	close
	Hip & Leg		Body Balance	Waist spXmas			jump to burn	
	Hono.Y		Nagi.m	Nagi.m			Suzu.K	
	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			Hip Punch	
			Hono.Y	Ayari. f				
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
			Back & Arm	Advance				
			mana.N	Ayari. f				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
jump to burn	Pilates Cardio	Back & Arm	Hip & Leg		Leg Lines	Waist spXmas		
Suzu.K	mana.N	mana.N	Hono.Y		Nagi.m	Suzu.K		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Body Balance	Pilates Workout	Basic		Reset Flow		Back & Spine		
Nagi.m	Hono.Y	nono.K		Suzu.K		Nagi.m		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		
Waist spXmas	Back & Arm	Pilates Cardio		Back & Spine	Animal Stretch			
Suzu.K	mana.N	mana.N		Nagi.m	Suzu.K			

pilatesK NU茶屋町店

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
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	close	close
Stretch & Conditioning	Waist	jump to burn	Hip Punch	Pilates Barre		
mana.N	Konoka.k	Suzu.K	Ayari. f	Ayari. f		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist spXmas	Hip & Leg	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Waist		
Nagi.m	Konoka.k	mana.N	mana.N	Ayari. f		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Arm	Release&Strength	Basic	Basic	Shape up waist		
mana.N	Suzu.K	Nagi.m	Ayari. f	Suzu.K		
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic		Release&Strength	Pilates Cardio	Hip Punch		
Nagi.m		Suzu.K	mana.N	Ayari. f		
close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
	Waist	Back & Arm	Reset Flow			
	Nagi.m	mana.N	Suzu.K			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Pilates Cardio	Hip & Leg	Basic		
		mana.N	Ayari. f	Suzu.K		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close	close		
Pilates Barre	Body Balance	Back & Spine				
Ayari. f	Ayari. f	Nagi.m				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close				
Leg Lines	Advance					
Nagi.m	Ayari. f					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Hip Punch	Basic					
Ayari. f	Konoka.k					

👉 : 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。