

pilatesK NU茶屋町店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/15 更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
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		
Reset Flow	Waist	Basic	Hip Punch	Advance	Back&Arm	Pilates Barre	Stretch&Conditioning		
Suzu.K	Nagi.m	Nagi.m	Ayari.F	yumeno	mana.N	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back&Arm	Pilates Cardio	Power up Control	Basic	Body Balance	Shape up waist	Release&Strength	Animal Stretch		
mana.N	mana.N	Suzu.K	Nagi.m	Nagi.m	Suzu.K	Suzu.K	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	Back&Spine	Body Balance	Leg Lines	Hip&Leg	Pilates Cardio	Hip Punch	Back&Arm		
Suzu.K	Nagi.m	Nagi.m	Nagi.m	yumeno	mana.N	Ayari.F	mana.N		
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Pilates Cardio		Reset Flow		Pre Basic		Basic	Shape up waist		
mana.N		suzu.K		Nagi.m		Nagi.m	Suzu.K		
16:30 ~ 17:30		close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Hip&Leg						Power up Control	Pilates Cardio		
suzu.K						Suzu.K	mana.N		
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Stretch&Conditioning						Leg Lines	Reset Flow		
mana.N						Nagi.m	Suzu.K		
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	close		
	Hip&Leg	Pilates Barre	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Basic	Waist			
	yumeno	yumeno	mana.N	mana.N	mami	Nagi.m			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close			
	Back&Arm	Animal Stretch	Power up Control	Waist	Release&Strength				
	mana.N	Suzu.K	Suzu.K	Nagi.m	Suzu.K				
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Basic	Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Cardio	Hip Punch					
yumeno	yumeno	mana.N	mana.N	mami					

pilatesK NU茶屋町店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール					
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
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	close
Basic	Shape up waist	Pre Basic	Back&Arm	Back&Spine	Basic	Power up Control	
Ayari.F	Suzu.K	Nagi.m	mana.N	Nagi.m	Suzu.K	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	
Back&Arm	Pilates Barre	Hip&Leg	Reset Flow	Pilates Cardio	Hip&Leg	Leg Lines	
mana.N	Ayari.F	yumeno	Suzu.K	mana.N	Asuka.H	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	
Release&Strength	Basic	Waist	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Shape up waist	Hip&Leg	
Ayari.F	Suzu.K	Nagi.m	mana.N	mana.N	Suzu.K	Suzu.K	
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
	Hip&Leg	Basic	Power up Control		Back&Spine	Advance	
	Ayari.F	yumeno	Suzu.K		Asuka.H	Ayari.F	
	close	16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
		Hip Punch			Back&Arm	Basic	
		Ayari.F			mana.N	Nagi.m	
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Leg Lines			Waist	Body Balance	
		Nagi.m			Asuka.H	Ayari.F	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		
Back&Spine	Hip Punch	Release&Strength	Waist	Advance	Stretch&Conditioning		
Nagi.m	Ayari.F	Ayari.F	Nagi.m	Ayari.F	mana.N		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		
Stretch&Conditioning	Animal Stretch		Basic	Body Balance			
mana.N	yumeno		Suzu.K	Nagi.m			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Pre Basic	Waist		Back&Spine	Pilates Barre			
Nagi.m	yumeno	Nagi.m	Ayari.F				

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
 ・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		【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/01/15 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
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
Pilates Barre	Pilates Cardio	Back&Spine	Advance	Body Balance	Shape up waist	Basic	Animal Stretch
Ayari.F	mana.N	Nagi.m	Ayari.F	yumeno	Suzu.K	Suzu.K	NORIKA.H
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	Shape up waist	Stretch&Conditioning	Back&Spine	Back&Arm	Pilates Cardio	Hip Punch	Waist
Suzu.K	Suzu.K	mana.N	Nagi.m	mana.N	mana.N	Ayari.F	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	13:30 ~ 14:30
Advance	Back&Arm	Leg Lines	Hip Punch	Waist	Reset Flow	Hip&Leg	Pilates Barre
Ayari.F	mana.N	Nagi.m	Ayari.F	Nagi.m	Suzu.K	Suzu.K	yumeno
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Animal Stretch		Back&Arm		Pilates Cardio	Basic	Body Balance	Pre Basic
Suzu.K		mana.N		mana.N	Nagi.m	Ayari.F	NORIKA.H
close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close
				Leg Lines	Back&Arm	Pilates Cardio	
				Nagi.m	mana.N	mana.N	
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Leg Lines	Release&Strength					
yumeno	Nagi.m	Ayari.F					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30
Basic	Waist	Reset Flow	Waist	Back&Spine		Back&Arm	Power up Control
Naoko.O	NORIKA.H	Suzu.K	Nagi.m	Nagi.m		mana.N	Suzu.K
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		close	19:00 ~ 20:00
Hip Punch	Basic	Back&Arm	Basic				Basic
Ayari.F	Suzu.K	mana.N	yumeno				Nagi.m
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30
Back&Arm	Animal Stretch	Release&Strength	Pilates Cardio			Shape up waist	
Naoko.O	NORIKA.H	Suzu.K	yumeno			Suzu.K	

pilatesK NU茶屋町店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm	Shape up waist	Basic	Stretch&Conditioning
mana.N	NORIKA.H	Nagi.m	mana.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Reset Flow	Back&Arm	Hip Punch	Basic
Suzu.K	mana.N	Ayari.F	Ayari.F
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio	Basic	Back&Spine	Pilates Cardio
mana.N	NORIKA.H	Nagi.m	mana.N
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
	Stretch&Conditioning		Back&Arm
	mana.N		mana.N
	16:30 ~ 17:30		Hip Punch
	Ayari.F		
	18:00 ~ 19:00		
	Body Balance		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Release&Strength	Pilates Cardio	Leg Lines
Nagi.m	Ayari.F	yumeno	Nagi.m
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close
Hip Punch	Advance	Pilates Barre	
Ayari.F	NORIKA.H	Ayari.F	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Leg Lines	Hip Punch	Body Balance	
Nagi.m	Ayari.F	yumeno	

・体験可能レッスン
 ・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週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、時間前迄に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。