



pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2019/9/15

## 2019/10/1~2019/10/15

	10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)	10月5日 (土)	10月6日 (日)	10月7日 (月)	10月8日 (火)
10:00	10:00~11:00 Basic Manaka	10:00~11:00 Back&Arm nami	10:00~11:00 Hip&Leg Eri	10:00~11:00 Basic yuna	10:00~11:00 Basic yuna	10:00~11:00 Back&Arm nami	close	10:00~11:00 Waist Manaka
11:30	11:30~12:30 Basic nami	11:30~12:30 Waist Rika	11:30~12:30 Strech&Conditioning yuna	11:30~12:30 Back&Arm Isa	11:30~12:30 Waist Manaka	11:30~12:30 Basic Rika		11:30~12:30 Basic nami
13:00	13:00~14:00 Waist Manaka	13:00~14:00 Basic nami	13:00~14:00 Basic Eri	13:00~14:00 Strech&Conditioning yuna	13:00~14:00 Back&Arm Eri	13:00~14:00 Hip&Leg Mei		13:00~14:00 Advance (members only) Eri
14:30					14:30~15:30 Strech&Conditioning yuna	14:30~15:30 Basic nami		
					16:00~17:00 Basic Manaka	16:00~17:00 Waist Rika		
17:00					17:30~18:30 Hip&Leg Eri	17:30~18:30 Basic Mei		
18:00	17:30~18:30 Back&Arm nami	17:30~18:30 Basic yuna	17:30~18:30 Waist Manaka	17:30~18:30 Basic nami				17:30~18:30 Basic Mei
19:30	19:00~20:00 Basic Eri	19:00~20:00 Pilates Workout Eri	19:00~20:00 Basic yuna	19:00~20:00 Hip&Leg Manaka				19:00~20:00 Strech&Conditioning yuna
21:00	20:30~21:30 Hip&Leg Eri	20:30~21:30 Strech&Conditioning yuna	20:30~21:30 Basic Manaka	20:30~21:30 Back&Arm nami				20:30~21:30 Hip&Leg Mei

	10月9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)	10月12日 (土)	10月13日 (日)	10月14日 (月)	10月15日 (火)
10:00	10:00~11:00 Basic nami	10:00~11:00 Hip&Leg Eri	10:00~11:00 Strech&Conditioning yuna	10:00~11:00 Waist Manaka	10:00~11:00 Basic Manaka	close	close
11:30	11:30~12:30 Strech&Conditioning yuna	11:30~12:30 Waist Rika	11:30~12:30 Basic Mei	11:30~12:30 Hip&Leg Mei	11:30~12:30 Basic Mei		
13:00	13:00~14:00 Back&Arm nami	13:00~14:00 Basic Eri	13:00~14:00 Waist Manaka	13:00~14:00 Basic yuna	13:00~14:00 Back&Arm Eri		
14:30				14:30~15:30 Back&Arm nami	14:30~15:30 Hip&Leg Mei		
				16:00~17:00 Basic nami	16:00~17:00 Waist Manaka		
17:00				17:30~18:30 Strech&Conditioning yuna	17:30~18:30 Basic Eri		
18:00	17:30~18:30 Basic yuna	17:30~18:30 Back&Arm nami	17:30~18:30 Basic nami				
19:30	19:00~20:00 Hip&Leg Mei	19:00~20:00 Waist Manaka	19:00~20:00 Basic Manaka				
21:00	20:30~21:30 Waist Manaka	20:30~21:30 Basic nami	20:30~21:30 Back&Arm nami				

- ・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。



pilates

## pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

2019/10/16～2019/10/31

	10月16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)	10月20日 (日)	10月21日 (月)	10月22日 (火)	10月23日 (水)
10:00	10:00～11:00 Strech&Conditioning yuna	10:00～11:00 Basic nami	10:00～11:00 Waist Eri	10:00～11:00 Basic Manaka	10:00～11:00 Hip&Leg Mei	close	10:00～11:00 Back&Arm Eri	10:00～11:00 Basic Eri
11:30	11:30～12:30 Pilates Workout Isa	11:30～12:30 Strech&Conditioning Aya	11:30～12:30 Basic nami	11:30～12:30 Basic Eri	11:30～12:30 Waist Manaka		11:30～12:30 Basic Mei	11:30～12:30 Basic yuna
13:00	13:00～14:00 Basic yuna	13:00～14:00 Back&Arm nami	13:00～14:00 Hip&Leg Manaka	13:00～14:00 Waist Manaka	13:00～14:00 Basic Mei		13:00～14:00 Hip&Leg Eri	13:00～14:00 Waist Eri
14:30				14:30～15:30 Basic Mei	14:30～15:30 Strech&Conditioning yuna		14:30～15:30 Waist Rika	
				16:00～17:00 Back&Arm Eri	16:00～17:00 Advance (members only) Eri		16:00～17:00 Hip&Leg Mei	
17:00				17:30～18:30 Hip&Leg Mei	17:30～18:30 Basic yuna		17:30～18:30 Basic Rika	
18:00	17:30～18:30 Basic Manaka	17:30～18:30 Hip&Leg Mei	17:30～18:30 Strech&Conditioning yuna					17:30～18:30 Back&Arm Aina
19:30	19:00～20:00 Back&Arm nami	19:00～20:00 Waist Manaka	19:00～20:00 Hip&Leg Lee					19:00～20:00 Strech&Conditioning yuna
21:00	20:30～21:30 Waist Manaka	20:30～21:30 Basic Mei	20:30～21:30 Basic yuna					20:30～21:30 Hip&Leg Manaka

	10月24日 (木)	10月25日 (金)	10月26日 (土)	10月27日 (日)	10月28日 (月)	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)
10:00	10:00～11:00 Basic yuna	10:00～11:00 Strech&Conditioning yuna	10:00～11:00 Waist Aina	10:00～11:00 Basic nami	close	10:00～11:00 Strech&Conditioning Aya	10:00～11:00 Basic Mei	10:00～11:00 Back&Arm nami
11:30	11:30～12:30 Hip&Leg Mei	11:30～12:30 Basic Mei	11:30～12:30 Basic Mei	11:30～12:30 Strech&Conditioning yuna		11:30～12:30 Back&Arm nami	11:30～12:30 Waist Manaka	11:30～12:30 Basic Mei
13:00	13:00～14:00 Strech&Conditioning yuna		13:00～14:00 Back&Arm nami	13:00～14:00 Waist Manaka		13:00～14:00 Basic Aya	13:00～14:00 Hip&Leg Mei	13:00～14:00 Basic yuna
14:30			14:30～15:30 Hip&Leg Mei	14:30～15:30 Basic yuna				
			16:00～17:00 Basic nami	16:00～17:00 Pilates Workout Eri				
17:00			17:30～18:30 Strech&Conditioning yuna	17:30～18:30 Basic Manaka				
18:00	17:30～18:30 Back&Arm nami	19:00～20:00 Advance (members only) Eri				17:30～18:30 Basic Mei	17:30～18:30 Strech&Conditioning yuna	17:30～18:30 Waist Eri
19:30	19:00～20:00 Basic Manaka					19:00～20:00 Waist Isa	19:00～20:00 Back&Arm Eri	19:00～20:00 Hip&Leg Mei
21:00	20:30～21:30 Basic nami	20:30～21:30 Waist Manaka				20:30～21:30 Hip&Leg Mei	20:30～21:30 Basic yuna	20:30～21:30 Basic Eri

### STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：平日/土曜8:30-21:00 日曜/祝日8:30-19:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）