



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2019/9/8

2019/9/1~2019/9/15

| | 9月1日 (日) | 9月2日 (月) | 9月3日 (火) | 9月4日 (水) | 9月5日 (木) | 9月6日 (金) | 9月7日 (土) | 9月8日 (日) |
|-------|--|----------|---------------------------------|--|--|---|--|--|
| 10:00 | 10:00~11:00 Basic yuna | close | 10:00~11:00 Back&Arm nami | 10:00~11:00 Basic nami | 10:00~11:00 Waist Manaka | 10:00~11:00 Hip&Leg Mei | 10:00~11:00 Basic Eri | 10:00~11:00 Strech&Conditioning yuna |
| 11:30 | 11:30~12:30 Back&Arm nami | | 11:30~12:30 Basic yuna | 11:30~12:30 Strech&Conditioning yuna | 11:30~12:30 Basic Isa | 11:30~12:30 Basic Manaka | 11:30~12:30 Hip&Leg Mei | 11:30~12:30 Waist Manaka |
| 13:00 | 13:00~14:00 Strech&Conditioning yuna | | 13:00~14:00 Waist Eri | 13:00~14:00 Hip&Leg Mei | 13:00~14:00 Strech&Conditioning yuna | 13:00~14:00 Basic Mei | 13:00~14:00 Basic Eri | 13:00~14:00 Basic nami |
| 14:30 | | | | | | | | |
| | 15:30~16:30 Basic nami | | | | | | 15:30~16:30 Basic Mei | 15:30~16:30 Hip&Leg Lee |
| | | | | | | | | |
| 17:00 | 17:00~18:00 Hip&Leg Eri | | | | | | 17:00~18:00 Strech&Conditioning yuna | 17:00~18:00 Basic Manaka |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:30 | | | 19:00~20:00 Hip&Leg Mei | 19:00~20:00 Basic Mei | 19:00~20:00 Back&Arm Aina | 19:00~20:00 Basic nami | | |
| 21:00 | | | 20:30~21:30 Basic Manaka | 20:30~21:30 Waist Manaka | 20:30~21:30 Basic yuna | 20:30~21:30 Strech&Conditioning Aya | | |

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

2019/9/16～2019/9/31

| | 9月16日 (月) | 9月17日 (火) | 9月18日 (水) | 9月19日 (木) | 9月20日 (金) | 9月21日 (土) | 9月22日 (日) | 9月23日 (月) |
|-------|--------------|--------------------------------|--------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|--|--------------|
| 10:00 | close | 10:00～11:00 Basic Mei | 10:00～11:00 Hip&Leg Mei | 10:00～11:00 Waist Eri | 10:00～11:00 Basic yuna | 10:00～11:00 Waist Manaka | 10:00～11:00 Back&Arm nami | close |
| 11:30 | | 11:30～12:30 Basic Manaka | 11:30～12:30 Waist Eri | 11:30～12:30 Strech&Conditioning yuna | 11:30～12:30 Back&Arm Aina | 11:30～12:30 Basic nami | 11:30～12:30 Hip&Leg Lee | |
| 13:00 | | 13:00～14:00 Hip&Leg Eri | 13:00～14:00 Basic Aya | 13:00～14:00 Basic Eri | 13:00～14:00 Waist Manaka | 13:00～14:00 Hip&Leg Mei | 13:00～14:00 Strech&Conditioning yuna | |
| 14:30 | | | | | | | | |
| | | | | | | 15:30～16:30 Back&Arm nami | 15:30～16:30 Basic Manaka | |
| 17:00 | | | | | | 17:00～18:00 Basic Mei | 17:00～18:00 Waist Eri | |
| 18:00 | | | 17:30～18:30 Back&Arm Eri | 17:30～18:30 Waist Aina | 17:30～18:30 Basic Mei | | | |
| 19:30 | | | 19:00～20:00 Basic Rika | 19:00～20:00 Strech&Conditioning yuna | 19:00～20:00 Hip&Leg Mei | 19:00～20:00 Basic Manaka | | |
| 21:00 | | | 20:30～21:30 Waist Eri | 20:30～21:30 Basic nami | 20:30～21:30 Back&Arm Aina | 20:30～21:30 Hip&Leg Mei | | |

| | 9月24日 (火) | 9月25日 (水) | 9月26日 (木) | 9月27日 (金) | 9月28日 (土) | 9月29日 (日) | 9月30日 (月) |
|-------|---------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------|
| 10:00 | 10:00～11:00 Waist Rika | 10:00～11:00 Strech&Conditioning yuna | 10:00～11:00 Basic Lee | 10:00～11:00 Hip&Leg Mei | 10:00～11:00 Back&Arm Eri | 10:00～11:00 Basic nami | close |
| 11:30 | 11:30～12:30 Basic Eri | 11:30～12:30 Hip&Leg Eri | 11:30～12:30 Basic Mei | 11:30～12:30 Back&Arm nami | 11:30～12:30 Basic Mei | 11:30～12:30 Waist Manaka | |
| 13:00 | 13:00～14:00 Hip&Leg Mei | 13:00～14:00 Basic yuna | 13:00～14:00 Waist Manaka | 13:00～14:00 Basic yuna | 13:00～14:00 Basic nami | 13:00～14:00 Hip&Leg Eri | |
| 14:30 | | | | | | | |
| | | | | | 15:30～16:30 Hip&Leg Mei | 15:30～16:30 Basic Manaka | |
| 17:00 | | | | | 17:00～18:00 Waist Eri | 17:00～18:00 Strech&Conditioning yuna | |
| 18:00 | 17:30～18:30 Basic nami | 17:30～18:30 Basic Manaka | | 17:30～18:30 Waist Manaka | | | |
| 19:30 | 19:00～20:00 Basic Manaka | 19:00～20:00 Waist Aina | 19:00～20:00 Basic yuna | 19:00～20:00 Strech&Conditioning yuna | | | |
| 21:00 | 20:30～21:30 Back&Arm nami | 20:30～21:30 Basic Manaka | 20:30～21:30 Hip&Leg Mei | 20:30～21:30 Basic Manaka | | | |

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)