



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2019/10/18

2019/11/1~2019/11/15

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

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

・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 K NU茶屋町店 Lesson Schedule

2019/11/16～2019/11/30

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

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

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)