



pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2019/1/14

2020/1/1~2020/1/15

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

	1月9日 (木)	1月10日 (金)	1月11日 (土)	1月12日 (日)	1月13日 (月)	1月14日 (火)	1月15日 (水)
10:00	10:00~11:00 Stretch&Conditioning yuna	10:00~11:00 Waist yuna	10:00~11:00 Basic nami	10:00~11:00 Waist Mei	<b>close</b>	10:00~11:00 Hip&Leg nami	10:00~11:00 Back&Arm Mei
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Eri	11:30~12:30 Basic nami	11:30~12:30 Back&Arm Eri	11:30~12:30 Basic nami		11:30~12:30 Basic Mei	11:30~12:30 Stretch&Conditioning yuna
13:00	13:00~14:00 Basic yuna		13:00~14:00 Hip&Leg nami	13:00~14:00 Basic Mei		13:00~14:00 Back&Arm nami	13:00~14:00 Basic Mei
14:30			14:30~15:30 Basic Mei	14:30~15:30 Advance (members only) Eri			
			16:00~17:00 Waist Eri	16:00~17:00 Stretch&Conditioning nami			
17:00			17:30~18:30 Hip&Leg Mei	17:30~18:30 Basic Eri			
18:00	17:30~18:30 Waist Eri					17:30~18:30 Hip&Leg Eri	17:30~18:30 Basic nami
19:30	19:00~20:00 Basic nami	19:00~20:00 Back&Arm nami				19:00~20:00 Stretch&Conditioning yuna	19:00~20:00 Waist yuna
21:00	20:30~21:30 Hip&Leg nami	20:30~21:30 Basic Mei				20:30~21:30 Basic Eri	20:30~21:30 Hip&Leg 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

2020/1/16~2020/1/31

	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)	1月19日 (日)	1月20日 (月)	1月21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)
10:00	10:00~11:00 Basic yuna	10:00~11:00 Hip&Leg Eri	10:00~11:00 Stretch&Conditioning nami	10:00~11:00 Basic Mei	close	10:00~11:00 Basic Eri	10:00~11:00 Advance (members only) Eri	10:00~11:00 Hip&Leg Mei
11:30	11:30~12:30 Waist Mei	11:30~12:30 Basic yuna	11:30~12:30 Basic Mei	11:30~12:30 Back&Arm Eri		11:30~12:30 Waist Mei	11:30~12:30 Basic yuna	11:30~12:30 Basic yuna
13:00	13:00~14:00 Stretch&Conditioning yuna	13:00~14:00 Waist Eri	13:00~14:00 Back&Arm nami	13:00~14:00 Basic Mei		13:00~14:00 Hip&Leg Eri	13:00~14:00 Waist Eri	13:00~14:00 Back&Arm Mei
14:30			14:30~15:30 Basic Eri	14:30~15:30 Waist yuna				
			16:00~17:00 Basic Mei	16:00~17:00 Hip&Leg Eri				
17:00			17:30~18:30 Advance (members only) Eri	17:30~18:30 Stretch&Conditioning yuna				
18:00	17:30~18:30 Back&Arm nami	17:30~18:30 Hip&Leg Mei				17:30~18:30 Basic yuna	17:30~18:30 Hip&Leg nami	17:30~18:30 Waist yuna
19:30	19:00~20:00 Pilates Workout Eri	19:00~20:00 Basic nami				19:00~20:00 Back&Arm nami	19:00~20:00 Basic yuna	19:00~20:00 Stretch&Conditioning nami
21:00	20:30~21:30 Basic nami	20:30~21:30 Back&Arm Mei				20:30~21:30 Waist yuna	20:30~21:30 Back&Arm nami	20:30~21:30 Basic nami

	1月24日 (金)	1月25日 (土)	1月26日 (日)	1月27日 (月)	1月28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)
10:00	10:00~11:00 Stretch&Conditioning yuna	10:00~11:00 Hip&Leg nami	10:00~11:00 Waist Eri	close	10:00~11:00 Basic yuna	10:00~11:00 Hip&Leg Eri	10:00~11:00 Back&Arm Mei	10:00~11:00 Waist yuna
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Mei	11:30~12:30 Stretch&Conditioning yuna	11:30~12:30 Basic nami		11:30~12:30 Back&Arm nami	11:30~12:30 Basic Mei	11:30~12:30 Pilates Workout yuna	11:30~12:30 Stretch&Conditioning yuna
13:00	13:00~14:00 Basic Mei	13:00~14:00 Basic nami	13:00~14:00 Hip&Leg Eri		13:00~14:00 Stretch&Conditioning yuna	13:00~14:00 Back&Arm Eri	13:00~14:00 Basic Mei	13:00~14:00 Hip&Leg nami
14:30		14:30~15:30 Waist Eri	14:30~15:30 Basic Eri					
		16:00~17:00 Basic yuna	16:00~17:00 Pilates Workout yuna					
17:00		17:30~18:30 Back&Arm Eri	17:30~18:30 Basic nami					17:30~18:30 Basic Eri
18:00	17:30~18:30 Basic yuna				17:30~18:30 Waist Mei	17:30~18:30 Stretch&Conditioning yuna	17:30~18:30 Hip&Leg Eri	19:00~20:00 Back&Arm nami
19:30	19:00~20:00 Back&Arm Eri				19:00~20:00 Basic nami	19:00~20:00 Hip&Leg Mei	19:00~20:00 Stretch&Conditioning yuna	20:30~21:30 Advance (members only) Eri
21:00	20:30~21:30 Hip&Leg Eri				20:30~21:30 Jump to burn Mei	20:30~21:30 Waist yuna	20:30~21:30 Basic nami	

**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)