



pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2020/3/20

## 2020/3/1~2020/3/15

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

	3月9日 (月)	3月10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)	3月14日 (土)	3月15日 (日)	
10:00	close	10:00~11:00 Basic yuna	10:00~11:00 Hip&Leg nami	10:00~11:00 Basic Mei	10:00~11:00 Stretch&Conditioning yuna	10:00~11:00 Jump to Burn Mei	10:00~11:00 Back&Arm nami	
11:30		11:30~12:30 Back&Arm nami	11:30~12:30 Basic Mei	11:30~12:30 Waist yuna	11:30~12:30 Hip&Leg nami	11:30~12:30 Basic Eri	11:30~12:30 Stretch&Conditioning yuna	
13:00		13:00~14:00 Waist yuna	13:00~14:00 Stretch&Conditioning nami	13:00~14:00 Hip&Leg Mei	13:00~14:00 Basic yuna	13:00~14:00 Waist Mei	13:00~14:00 Hip&Leg Mei	
14:30						14:30~15:30 Hip&Leg Eri	14:30~15:30 Basic nami	
			15:30~16:30 Hip&Leg Mei	15:30~16:30 Waist yuna	15:30~16:30 Advance (members only) Eri	15:30~16:30 Basic Eri	16:00~17:00 Basic Mei	16:00~17:00 Pilates Workout yuna
17:00		17:00~18:00 Stretch&Conditioning nami	17:00~18:00 Jump to Burn Mei	17:00~18:00 Basic yuna	17:00~18:00 Back&Arm nami	17:00~18:00 Back&Arm nami	17:30~18:30 Back&Arm Eri	17:30~18:30 Basic Mei
18:00		18:30~19:30 Basic Mei	18:30~19:30 Basic yuna	18:30~19:30 Basic yuna	18:30~19:30 Waist Eri	18:30~19:30 Pilates Workout Eri		
19:30								
21:00								

- ・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

2020/3/16~2020/3/31

	3月16日 (月)	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)	3月21日 (土)	3月22日 (日)	3月23日 (月)
10:00	<b>close</b>	10:00~11:00 Back&Arm Mei	10:00~11:00 Stretch&Conditioning yuna	10:00~11:00 Basic nami	10:00~11:00 Hip&Leg Mei	10:00~11:00 Back&Arm Eri	10:00~11:00 Waist yuna	<b>close</b>
11:30		11:30~12:30 Basic yuna	11:30~12:30 Hip&Leg Eri	11:30~12:30 Waist Eri	11:30~12:30 Stretch&Conditioning nami	11:30~12:30 Basic Mei	11:30~12:30 Basic Eri	
13:00		13:00~14:00 Jump to Burn Mei	13:00~14:00 Basic yuna	13:00~14:00 Hip&Leg nami	13:00~14:00 Pilates Workout yuna	13:00~14:00 Basic nami	13:00~14:00 Hip&Leg nami	
14:30					14:30~15:30 Basic nami	14:30~15:30 Waist Eri	14:30~15:30 Stretch&Conditioning yuna	
		15:30~16:30 Waist yuna	15:30~16:30 Back&Arm nami	15:30~16:30 Basic yuna	16:00~17:00 Back&Arm Mei	16:00~17:00 Jump to Burn Mei	16:00~17:00 Advance (members only) Eri	
17:00		17:00~18:00 Basic Eri	17:00~18:00 Waist Mei	17:00~18:00 Pilates Workout Eri	17:30~18:30 Basic yuna	17:30~18:30 Stretch&Conditioning nami	17:30~18:30 Basic nami	
18:00		18:30~19:30 Hip&Leg Eri	18:30~19:30 Basic nami	18:30~19:30 Stretch&Conditioning yuna				
19:30								
21:00								

	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)	3月28日 (土)	3月29日 (日)	3月30日 (月)	3月31日 (火)
10:00	10:00~11:00 Waist yuna	10:00~11:00 Basic nami	10:00~11:00 Back&Arm nami	10:00~11:00 Stretch&Conditioning yuna	10:00~11:00 Basic nami	10:00~11:00 Hip&Leg Eri	<b>close</b>	10:00~11:00 Basic Mei
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg nami	11:30~12:30 Stretch&Conditioning yuna	11:30~12:30 Pilates Workout Eri	11:30~12:30 Basic nami	11:30~12:30 Advance (members only) Eri	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 nami	13:00~14:00 Waist yuna	13:00~14:00 Stretch&Conditioning yuna	13:00~14:00 Pilates Workout yuna		13:00~14:00 Waist Mei
14:30					14:30~15:30 Hip&Leg Mei	14:30~15:30 Back&Arm Mei		
	15:30~16:30 Back&Arm Eri	15:30~16:30 Basic yuna	15:30~16:30 Stretch&Conditioning yuna	15:30~16:30 Hip&Leg nami	16:00~17:00 Waist Eri	16:00~17:00 Basic Eri		
17:00	17:00~18:00 Basic nami	17:00~18:00 Back&Arm Eri	17:00~18:00 Waist Eri	17:00~18:00 Basic Mei	17:30~18:30 Basic yuna	17:30~18:30 Stretch&Conditioning yuna		17:00~18:00 Hip&Leg Eri
18:00	18:30~19:30 Hip&Leg Eri	18:30~19:30 Waist Eri	18:30~19:30 Basic yuna	18:30~19:30 Jump to Burn Mei				18:30~19:30 Back&Arm nami
19:30								
21:00								

**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)