



pilates

## pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2020/3/15

2020/4/1~2020/4/15

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

|       | 4月9日 (木)                              | 4月10日 (金)                                   | 4月11日 (土)                          | 4月12日 (日)                                       | 4月13日 (月) | 4月14日 (火)                                   | 4月15日 (水)                             |
|-------|---------------------------------------|---|------------------------------------|---|-----------|---|---------------------------------------|
| 10:00 | 10:00~11:00<br>Waist<br>Eri           | 10:00~11:00<br>Basic<br>Lina                | 10:00~11:00<br>Waist<br>Mei        | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>Eri                  | close     | 10:00~11:00<br>Stretch&Conditioning<br>nami | 10:00~11:00<br>Basic<br>Fuki          |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Basic<br>Lina          | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>Mei              | 11:30~12:30<br>Basic<br>Lina       | 11:30~12:30<br>Advance<br>(members only)<br>Eri |           | 11:30~12:30<br>Basic<br>Fuki                | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>nami        |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>Pilates Workout<br>Eri | 13:00~14:00<br>Basic<br>Lina                | 13:00~14:00<br>Jump to Burn<br>Mei | 13:00~14:00<br>Basic<br>Fuki                    |           | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>nami             | 13:00~14:00<br>Waist<br>nami          |
| 14:30 |                                       |   | 14:30~15:30<br>Back&Arm<br>Eri     | 14:30~15:30<br>Waist<br>nami                    |           |   |                                       |
|       |                                       |   | 16:00~17:00<br>Basic<br>Fuki       | 16:00~17:00<br>Stretch&Conditioning<br>nami     |           |   |                                       |
| 17:00 |                                       |   | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>Eri      | 17:30~18:30<br>Basic<br>Fuki                    |           |   |                                       |
| 18:00 | 17:30~18:30<br>Basic<br>Lina          | 17:30~18:30<br>Stretch&Conditioning<br>nami |                                    |   |           | 17:30~18:30<br>Jump to Burn<br>Mei          | 17:30~18:30<br>Basic<br>Lina          |
| 19:30 | 19:00~20:00<br>Hip&Leg<br>Rika        | 19:00~20:00<br>Pre Basic<br>Mei             |                                    |   |           | 19:00~20:00<br>Basic<br>Lina                | 19:00~20:00<br>Pilates Workout<br>Eri |
| 21:00 | 20:30~21:30<br>Back&Arm<br>Rika       | 20:30~21:30<br>Waist<br>nami                |                                    |   |           | 20:30~21:30<br>Hip&Leg<br>Mei               | 20:30~21:30<br>Basic<br>Lina          |

・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

2020/4/16～2020/4/31

|       | 4月16日 (木)                                   | 4月17日 (金)                                       | 4月18日 (土)                          | 4月19日 (日)                                   | 4月20日 (月) | 4月21日 (火)                     | 4月22日 (水)                          | 4月23日 (木)                                   |                                |
|-------|---|---|------------------------------------|---|-----------|-------------------------------|------------------------------------|---|--------------------------------|
| 10:00 | 10:00～11:00<br>Waist<br>Mei                 | 10:00～11:00<br>Hip&Leg<br>Mei                   | 10:00～11:00<br>Jump to Burn<br>Mei | 10:00～11:00<br>Basic<br>Fuki                | close     | 10:00～11:00<br>Waist<br>Eri   | 10:00～11:00<br>Basic<br>Fuki       | 10:00～11:00<br>Back&Arm<br>Eri              |                                |
| 11:30 | 11:30～12:30<br>Stretch&Conditioning<br>nami | 11:30～12:30<br>Basic<br>Fuki                    | 11:30～12:30<br>Waist<br>nami       | 11:30～12:30<br>Back&Arm<br>Eri              |           | 11:30～12:30<br>Basic<br>nami  | 11:30～12:30<br>Jump to Burn<br>Mei | 11:30～12:30<br>Basic<br>Fuki                |                                |
| 13:00 | 13:00～14:00<br>Pre Basic<br>Mei             | 13:00～14:00<br>Waist<br>Mei                     | 13:00～14:00<br>Basic<br>Eri        | 13:00～14:00<br>Stretch&Conditioning<br>nami |           | 13:00～14:00<br>Hip&Leg<br>Eri | 13:00～14:00<br>Basic<br>Eri        | 13:00～14:00<br>Waist<br>Eri                 |                                |
| 14:30 |   |   | 14:30～15:30<br>Hip&Leg<br>nami     | 14:30～15:30<br>Basic<br>Fuki                |           |                               |                                    |   |                                |
|       |   |   | 16:00～17:00<br>Basic<br>Fuki       | 16:00～17:00<br>Pilates Workout<br>Eri       |           |                               |                                    |   |                                |
| 17:00 |   |   | 17:30～18:30<br>Back&Arm<br>Eri     | 17:30～18:30<br>Hip&Leg<br>nami              |           |                               |                                    |   |                                |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>Basic<br>Fuki                | 17:30～18:30<br>Advance<br>(members only)<br>Eri |                                    |   |           |                               | 17:30～18:30<br>Basic<br>Fuki       | 17:30～18:30<br>Stretch&Conditioning<br>nami | 17:30～18:30<br>Hip&Leg<br>nami |
| 19:30 | 19:00～20:00<br>Hip&Leg<br>nami              | 19:00～20:00<br>Basic<br>Fuki                    |                                    |   |           |                               | 19:00～20:00<br>Waist<br>nami       | 19:00～20:00<br>Back&Arm<br>Mei              | 19:00～20:00<br>Basic<br>Fuki   |
| 21:00 | 20:30～21:30<br>Basic<br>Fuki                | 20:30～21:30<br>Back&Arm<br>Eri                  |                                    |   |           | 20:30～21:30<br>Hip&Leg<br>Mei | 20:30～21:30<br>Basic<br>nami       | 20:30～21:30<br>Stretch&Conditioning<br>nami |                                |

|       | 4月24日 (金)                                       | 4月25日 (土)                                   | 4月26日 (日)                                   | 4月27日 (月) | 4月28日 (火)                      | 4月29日 (水)                                   | 4月30日 (木)                                   |
|-------|---|---|---|-----------|--------------------------------|---|---|
| 10:00 | 10:00～11:00<br>Basic<br>Mei                     | 10:00～11:00<br>Stretch&Conditioning<br>nami | 10:00～11:00<br>Waist<br>nami                | close     | 10:00～11:00<br>Back&Arm<br>Mei | 10:00～11:00<br>Basic<br>Fuki                | 10:00～11:00<br>Stretch&Conditioning<br>nami |
| 11:30 | 11:30～12:30<br>Advance<br>(members only)<br>Eri | 11:30～12:30<br>Hip&Leg<br>Mei               | 11:30～12:30<br>Basic<br>Fuki                |           | 11:30～12:30<br>Basic<br>Fuki   | 11:30～12:30<br>Back&Arm<br>Mei              | 11:30～12:30<br>Waist<br>Mei                 |
| 13:00 | 13:00～14:00<br>Back&Arm<br>Mei                  | 13:00～14:00<br>Basic<br>nami                | 13:00～14:00<br>Back&Arm<br>Mei              |           | 13:00～14:00<br>Waist<br>Mei    | 13:00～14:00<br>Stretch&Conditioning<br>nami | 13:00～14:00<br>Hip&Leg<br>nami              |
| 14:30 |   | 14:30～15:30<br>Pilates Workout<br>Eri       | 14:30～15:30<br>Stretch&Conditioning<br>nami |           |                                | 14:30～15:30<br>Basic<br>Fuki                |   |
|       |   | 16:00～17:00<br>Basic<br>Mei                 | 16:00～17:00<br>Jump to Burn<br>Mei          |           |                                | 16:00～17:00<br>Waist<br>Mei                 |   |
| 17:00 |   | 17:30～18:30<br>Waist<br>Eri                 | 17:30～18:30<br>Basic<br>Fuki                |           |                                | 17:30～18:30<br>Hip&Leg<br>nami              |   |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>Basic<br>Fuki                    |   |   |           |                                | 17:30～18:30<br>Basic<br>Fuki                | 17:30～18:30<br>Back&Arm<br>Eri              |
| 19:30 | 19:00～20:00<br>Waist<br>Eri                     |   |   |           |                                | 19:00～20:00<br>Stretch&Conditioning<br>nami | 19:00～20:00<br>Basic<br>Eri                 |
| 21:00 | 20:30～21:30<br>Basic<br>Fuki                    |   |   |           | 20:30～21:30<br>Hip&Leg<br>Eri  | 20:30～21:30<br>Jump to Burn<br>Mei          |   |

**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)