



pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2021/1/16

2021/1/1~2021/1/15

|       | 1月1日(金) | 1月2日(土) | 1月3日(日)                                    | 1月4日(月) | 1月5日(火)                            | 1月6日(水)                         | 1月7日(木) | 1月8日(金)   |                                 |
|-------|---------|---------|--|---------|------------------------------------|---------------------------------|---------|---|---------------------------------|
| 10:30 | close   | close   |  | close   |                                    |                                 |         |   |                                 |
| 12:00 |         |         |  |         | 10:30~11:30<br>Jump to Burn<br>Eri | 10:30~11:30<br>Basic<br>Mayu    |         | 10:30~11:30<br>Advance<br>(members only)<br>Mei |                                 |
| 13:30 |         |         |  |         | 12:00~13:00<br>Basic<br>Mei        | 12:00~12:50<br>Peach Hip<br>Eri |         | 12:00~13:00<br>Waist<br>Fuki                    |                                 |
| 15:00 |         |         | 13:30~14:30<br>Hip&Leg<br>Eri              |         | 13:30~14:30<br>Waist<br>Eri        | 13:30~14:30<br>Basic<br>Mei     |         |   |                                 |
| 17:00 |         |         | 15:00~16:00<br>Basic<br>Mayu               |         |                                    |                                 |         |   |                                 |
| 18:00 |         |         | 17:30~18:30<br>Strech&Conditioning<br>Mayu |         | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>Fuki     | 17:30~18:30<br>Basic<br>Fuki    |         |   |                                 |
| 19:30 |         |         |  |         | 19:00~20:00<br>Body Balance<br>Mei | 19:00~20:00<br>Basic<br>Mayu    |         | 19:00~20:00<br>Strech&Conditioning<br>Fuki      |                                 |
| 21:00 |         |         |  |         |                                    | 20:30~21:30<br>Basic<br>Fuki    |         | 20:30~21:30<br>Waist<br>Fuki                    | 20:30~21:30<br>Back&Arm<br>Mayu |

|       | 1月9日(土)                             | 1月10日(日)                        | 1月11日(月) | 1月12日(火)                                   | 1月13日(水)                        | 1月14日(木) | 1月15日(金)                           |                                     |
|-------|-------------------------------------|---------------------------------|----------|--|---------------------------------|----------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 10:30 |                                     |                                 | close    |  |                                 |          |                                    |                                     |
| 12:00 | 10:30~11:20<br>Peach Hip<br>Mei     | 10:30~11:30<br>Back&Arm<br>Mayu |          | 10:30~11:30<br>Strech&Conditioning<br>Mayu | 10:30~11:30<br>Waist<br>Fuki    |          | 10:30~11:20<br>Peach Hip<br>Eri    |                                     |
| 13:30 | 12:00~13:00<br>Basic<br>Fuki        | 12:00~12:50<br>Peach Hip<br>Mei |          | 12:00~13:00<br>Hip&Leg<br>Fuki             | 12:00~13:00<br>Basic<br>Fuki    |          | 12:00~13:00<br>Back&Arm<br>Mei     |                                     |
| 15:00 | 13:30~14:30<br>Waist<br>Mei         | 13:30~14:30<br>Basic<br>Mayu    |          | 13:30~14:30<br>Body Balance<br>Eri         |                                 |          |                                    |                                     |
| 17:00 | 15:00~16:00<br>Body Balance<br>Mayu | 15:00~16:00<br>Hip&Leg<br>Mei   |          |  |                                 |          |                                    |                                     |
| 18:00 | 17:30~18:30<br>Basic<br>Mayu        |                                 |          | 17:30~18:30<br>Pilates Workout<br>Eri      | 17:30~18:30<br>Waist<br>Eri     |          | 17:30~18:30<br>Basic<br>Mayu       |                                     |
| 19:30 |                                     |                                 |          | 19:00~20:00<br>Basic<br>Fuki               | 19:00~19:50<br>Peach Hip<br>Mei |          | 19:00~20:00<br>Basic<br>Mayu       | 19:00~20:00<br>Body Balance<br>Mayu |
| 21:00 |                                     |                                 |          | 20:30~21:30<br>Back&Arm<br>Eri             | 20:30~21:30<br>Basic<br>Eri     |          | 20:30~21:30<br>Jump to Burn<br>Eri | 20:30~21:30<br>Hip&Leg<br>Mei       |

- ・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

2021/1/16~2021/1/31

|       | 1月16日(土)  | 1月17日(日)                                   | 1月18日(月) | 1月19日(火)                              | 1月20日(水)                           | 1月21日(木)                           | 1月22日(金)  | 1月23日(土)                                   |                                    |
|-------|---|--|----------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|--|------------------------------------|
| 10:30 |   |  | close    |                                       |                                    |                                    |   |  |                                    |
|       | 10:30~11:30<br>Basic<br>Mayu                    | 10:30~11:30<br>Jump to Burn<br>Mei         |          | 10:30~11:30<br>Back&Arm<br>Rika       | 10:30~11:30<br>Basic<br>Mayu       |                                    | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>Fuki                  | 10:30~11:30<br>Strech&Conditioning<br>Mayu |                                    |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>Waist<br>Mei                     | 12:00~13:00<br>Strech&Conditioning<br>Fuki |          | 12:00~13:00<br>Basic<br>Rika          | 12:00~13:00<br>Jump to Burn<br>Mei |                                    | 12:00~13:00<br>Waist<br>Eri                     | 12:00~13:00<br>Hip&Leg<br>Fuki             |                                    |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>Basic<br>Mayu                    | 13:30~14:30<br>Body Balance<br>Mei         |          | 13:30~14:30<br>Pilates Workout<br>Eri |                                    |                                    | 13:30~14:30<br>Basic<br>Fuki                    | 13:30~14:20<br>Peach Hip<br>Mei            |                                    |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>Back&Arm<br>Mei                  | 15:00~16:00<br>Basic<br>Mayu               |          |                                       |                                    |                                    |   | 15:00~16:00<br>Basic<br>Fuki               |                                    |
| 17:00 |   |  |          |                                       |                                    |                                    | 17:30~18:30<br>Back&Arm<br>Mayu                 |  |                                    |
| 18:00 | 17:30~18:30<br>Advance<br>(members only)<br>Eri |  |          |                                       | 17:30~18:30<br>Waist<br>Eri        | 19:00~20:00<br>Hip&Leg<br>Fuki     | 19:00~20:00<br>Advance<br>(members only)<br>Eri | 19:00~20:00<br>Basic<br>Mayu               | 17:30~18:30<br>Body Balance<br>Mei |
| 19:30 |   |  |          |                                       | 19:00~20:00<br>Hip&Leg<br>Fuki     | 20:30~21:30<br>Basic<br>Eri        | 20:30~21:30<br>Strech&Conditioning<br>Mayu      | 20:30~21:20<br>Peach Hip<br>Eri            |                                    |
| 21:00 |   |  |          |                                       | 20:30~21:30<br>Basic<br>Eri        | 20:30~21:30<br>Body Balance<br>Eri |   |  |                                    |

|       | 1月24日(日)                              | 1月25日(月) | 1月26日(火)                        | 1月27日(水)                                   | 1月28日(木)                           | 1月29日(金)                           | 1月30日(土)                           | 1月31日(日)  |
|-------|---------------------------------------|----------|---------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|
| 10:30 |                                       | close    |                                 |  |                                    |                                    |                                    |   |
|       | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>Eri         |          | 10:30~11:30<br>Basic<br>Mayu    | 10:30~11:30<br>Pilates Workout<br>Eri      |                                    | 10:30~11:30<br>Basic<br>Fuki       | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>Fuki     | 10:30~11:30<br>Waist<br>Eri                     |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>Basic<br>Mayu          |          | 12:00~12:50<br>Peach Hip<br>Mei | 12:00~13:00<br>Basic<br>Fuki               | 12:00~13:00<br>Basic<br>Fuki       | 12:00~13:00<br>Body Balance<br>Mei | 12:00~13:00<br>Waist<br>Mei        | 12:00~13:00<br>Advance<br>(members only)<br>Mei |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>Pilates Workout<br>Eri |          |                                 | 13:30~14:30<br>Back&Arm<br>Eri             |                                    |                                    | 13:30~14:30<br>Basic<br>Fuki       | 13:30~14:30<br>Basic<br>Mei                     |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>Back&Arm<br>Mayu       |          |                                 |  |                                    |                                    | 15:00~16:00<br>Jump to Burn<br>Mei | 13:30~14:30<br>Basic<br>Mei                     |
| 17:00 |                                       |          |                                 |  |                                    |                                    |                                    | 15:00~16:00<br>Body Balance<br>Eri              |
| 18:00 |                                       |          |                                 | 17:30~18:30<br>Strech&Conditioning<br>Fuki |                                    | 17:30~18:20<br>Peach Hip<br>Mei    | 17:30~18:30<br>Basic<br>Mayu       | 17:30~18:30<br>Back&Arm<br>Mayu                 |
| 19:30 |                                       |          |                                 | 19:00~20:00<br>Waist<br>Mei                | 19:00~20:00<br>Jump to Burn<br>Mei | 19:00~20:00<br>Basic<br>Fuki       | 19:00~20:00<br>Hip&Leg<br>Eri      |   |
| 21:00 |                                       |          |                                 | 20:30~21:30<br>Hip&Leg<br>Fuki             | 20:30~21:30<br>Basic<br>Fuki       | 20:30~21:30<br>Waist<br>Eri        | 20:30~21:30<br>Back&Arm<br>Mayu    |   |

### STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※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）