



pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2021/3/6

## 2021/3/1~2021/3/15

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

	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月12日(金)	3月13日(土)	3月14日(日)	3月15日(月)
10:00							<b>close</b>
12:00	10:30~11:30 Basic Eri	10:30~11:30 Release&Strength Mayu		10:30~11:30 Waist Fuki	10:30~11:30 Basic Mayu	10:30~11:30 Back&Arm Mayu	
13:30	12:00~13:00 Body Balance Mayu	12:00~12:50 Peach Hip Mei		12:00~13:00 Basic Eri	12:00~13:00 Advance (members only) Mei	12:00~13:00 Basic Mei	
15:00	13:30~14:30 Waist Eri	13:30~14:30 Basic Mayu		13:30~14:30 Hip&Leg Fuki	13:30~14:30 Basic Fuki	13:30~14:30 Pilates Workout Fuki	
17:00					15:00~16:00 Release&Strength Mayu	15:00~16:00 Body Balance Mayu	
18:00	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Fuki	17:30~18:30 Jump to Burn Eri	17:30~18:30 Back&Arm Eri	17:30~18:30 Basic Mayu	16:30~17:30 Waist Fuki	18:00~19:00 Hip&Leg Mei	
19:30	19:00~20:00 Basic Mayu	19:00~20:00 Waist Mei	19:00~20:00 Basic Fuki	19:00~19:50 Peach Hip Yume			
21:00	20:30~21:30 Hip&Leg Fuki	20:30~21:30 Basic Yume	20:30~21:30 Pilates Workout Eri	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Mayu			

- ・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

2021/3/16～2021/3/31

	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)	3月21日(日)	3月22日(月)	3月23日(火)
10:00							close	
	10:30～11:30 Back&Arm	10:30～11:30 Hip&Leg		10:30～11:30 Basic	10:30～11:30 Pilates Workout	10:30～11:30 Release&Strength		10:30～11:30 Waist
12:00	Mei	Fuki		Mayu	Fuki	Mei		Eri
	12:00～13:00 Stretch&Conditioning	12:00～13:00 Basic		12:00～13:00 Release&Strength	12:00～13:00 Basic	12:00～13:00 Waist		12:00～13:00 Basic
13:30	Fuki	Fuki		Mayu	Mayu	Fuki		Mayu
	13:30～14:30 Basic	13:30～14:30 Advance (members only)		13:30～14:30 Body Balance	13:30～14:30 Hip&Leg	13:30～14:30 Basic		13:30～14:20 Peach Hip
15:00	Mei	Mei		Eri	Eri	Mayu		Eri
					15:00～16:00 Back&Arm	15:00～15:50 Peach Hip		
					Mayu	Mei		
17:00					16:30～17:30 Basic	16:30～17:30 Back&Arm		
					Mei	Mayu		
					18:00～19:00 Jump to Burn			
					Mei			
18:00	17:30～18:30 Pilates Workout	17:30～18:30 Basic	17:30～18:30 Stretch&Conditioning	17:30～18:30 Hip&Leg				17:30～18:30 Basic
	Eri	Yume	Yume	Mei				Mei
19:30	19:00～20:00 Release&Strength	19:00～20:00 Body Balance	19:00～20:00 Jump to Burn	19:00～20:00 Basic				19:00～20:00 Hip&Leg
	Mayu	Eri	Eri	Fuki				Fuki
21:00	20:30～21:30 Basic	20:30～21:20 Peach Hip	20:30～21:30 Waist	20:30～21:30 Back&Arm				20:30～21:30 Body Balance
	Eri	Yume	Fuki	Mei				Mei

	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)	3月28日(日)	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)
10:00							close	
	10:30～11:30 Jump to Burn		10:30～11:30 Hip&Leg	10:30～11:30 Basic	10:30～11:30 Body Balance	10:30～11:30 Release&Strength		10:30～11:30 Basic
12:00	Eri		Fuki	Fuki	Mei	Mei		Mayu
	12:00～13:00 Hip&Leg		12:00～13:00 Basic	12:00～12:50 Peach Hip	12:00～13:00 Basic	12:00～13:00 Basic		12:00～13:00 Body Balance
13:30	Eri		Yume	Yume	Mei	Mayu		Mei
	13:30～14:30 Basic		13:30～14:30 Waist	13:30～14:30 Basic	13:30～14:30 Release&Strength	13:30～14:30 Hip&Leg		13:30～14:30 Back&Arm
15:00	Mayu		Fuki	Eri	Mayu	Mei		Mayu
				15:00～16:00 Stretch&Conditioning	15:00～16:00 Advance (members only)			
				Fuki	Eri			
17:00				16:30～17:30 Hip&Leg	16:30～17:30 Basic			
				Eri	Mayu			
				18:00～19:00 Waist				
				Yume				
18:00	17:30～18:30 Release&Strength	17:30～18:20 Peach Hip	17:30～18:30 Basic				17:30～18:30 Waist	17:30～18:30 Basic
	Mei	Eri	Mayu				Eri	Fuki
19:30	19:00～20:00 Pilates Workout	19:00～20:00 Basic	19:00～20:00 Stretch&Conditioning				19:00～20:00 Basic	19:00～19:50 Peach Hip
	Fuki	Mayu	Mayu				Fuki	Eri
21:00	20:30～21:30 Basic	20:30～21:30 Back&Arm	20:30～21:30 Advance (members only)				20:30～21:30 Jump to Burn	20:30～21:30 Waist
	Mei	Eri	Mei				Eri	Fuki

**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）