



pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2021/7/10

2021/7/1~2021/7/15

	7月1日(木)	7月2日(金)	7月3日(土)	7月4日(日)	7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	
10:00					<b>close</b>				
	10:30~11:30 <b>Waist</b> Lina	10:30~11:30 <b>Pilates Barre</b> Mayu	10:30~11:30 Basic Mayu	10:30~11:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Rika			10:30~11:30 <b>Back&amp;Arm</b> Lina	10:30~11:30 <b>Pilates Workout</b> (members only) Rika	10:30~11:30 Body Balance Mayu
12:00	12:00~13:00 Basic Mayu	12:00~13:00 Body Balance Rika	12:00~13:00 <b>Advance</b> (members only) Aina	12:00~13:00 Basic Lina			12:00~13:00 <b>Waist</b> Rika	12:00~13:00 Basic Lina	12:00~13:00 Basic Aina
13:30	13:30~14:30 <b>Release&amp;Strength</b> Lina	13:30~14:30 Basic Mayu	13:30~14:30 <b>Waist</b> Lina	13:30~14:30 Body Balance Mayu			13:30~14:30 Basic Lina	13:30~14:30 Basic Rika	13:30~14:30 <b>Back&amp;Arm</b> Mayu
15:00			15:00~16:00 Basic Mayu	15:00~16:00 <b>Pilates Workout</b> (members only) Rika					
			16:30~17:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Lina	17:30~18:30 <b>Back&amp;Arm</b> Lina					
17:00	17:00~18:00 Body Balance Rika	17:00~17:50 <b>Peach Hip</b> (members only) Akane	18:00~19:00 <b>Stretch&amp;Conditioning</b> Aina				17:00~18:00 <b>Release&amp;Strength</b> Aya	17:00~18:00 <b>Pilates Barre</b> Mayu	17:00~18:00 Basic Lina
18:00	18:30~19:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Mayu	18:30~19:30 Basic Rika					18:30~19:30 Basic Rika	18:30~19:30 <b>Waist</b> Lina	18:30~19:30 <b>Advance</b> (members only) Aina
19:30									
21:00									

	7月9日(金)	7月10日(土)	7月11日(日)	7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	
10:00				<b>close</b>				
	10:30~11:30 <b>Release&amp;Strength</b> Lina	10:30~11:30 <b>Waist</b> Lina	10:30~11:30 Basic Rika			10:30~11:30 <b>Back&amp;Arm</b> Rika	10:30~11:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Lina	10:30~11:30 Basic Mayu
12:00	12:00~13:00 Basic Mayu	12:00~13:00 <b>Stretch&amp;Conditioning</b> Rika	12:00~12:50 <b>Peach Hip</b> (members only) Akane			12:00~13:00 Basic Lina	12:00~13:00 <b>Release&amp;Strength</b> Mayu	12:00~13:00 <b>Waist</b> Lina
13:30	13:30~14:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Lina	13:30~14:30 Basic Mayu	13:30~14:30 <b>Pilates Barre</b> Mayu			13:30~14:30 Body Balance Lina	13:30~14:30 Basic Lina	13:30~14:30 <b>Pilates Barre</b> Mayu
15:00		15:00~16:00 <b>Pilates Workout</b> (members only) Rika	15:00~16:00 <b>Waist</b> Rika					
		16:30~17:30 Basic Lina						
17:00	17:00~18:00 Body Balance Rika	18:00~19:00 <b>Hip&amp;Leg</b> Mayu	17:30~18:30 Basic Akane			18:00~19:00 <b>Jump to Burn</b> Lee	18:00~19:00 Basic Mayu	18:00~19:00 <b>Pilates Workout</b> (members only) Rika
18:00	18:30~19:30 <b>Back&amp;Arm</b> Mayu					19:30~20:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Rika	19:30~20:20 <b>Peach Hip</b> (members only) Yume	19:30~20:30 <b>Back&amp;Arm</b> Lina
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

2021/7/16~2021/7/31

	7月16日(金)	7月17日(土)	7月18日(日)	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)
10:00				close				
	10:30~11:30 Pilates Barre Mayu	10:30~11:30 Basic Lina	10:30~11:30 Body Balance Rika		10:30~11:30 Back&Arm Lina	10:30~11:30 Basic Lina	10:30~11:30 Waist Lina	10:30~11:30 Basic Mayu
12:00	12:00~13:00 Basic Rika	12:00~13:00 Peach Hip (members only) Lisa	12:00~13:00 Basic Lina		12:00~13:00 Basic Lisa	12:00~13:00 Body Balance Mayu	12:00~13:00 Jump to Burn Mayu	12:00~12:50 Peach Hip (members only) Lisa
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Mayu	13:30~14:30 Pilates Barre Mayu	13:30~14:30 Waist Lisa		13:30~14:30 Hip&Leg Lina	13:30~14:30 Waist Lina	13:30~14:30 Basic Lisa	13:30~14:30 Shape up Waist Akane
15:00		15:00~16:00 Release&Strength Lina	15:00~16:00 Back&Arm Rika				15:00~16:00 Release&Strength Lina	15:00~16:00 Pilates Barre Mayu
		16:30~17:30 Jump to Burn Mayu					16:30~17:30 Pilates Workout (members only) Lisa	16:30~17:30 Basic Lisa
17:00		18:00~19:00 Basic Lisa	17:30~18:30 Hip&Leg Lisa				18:00~19:00 Basic Mayu	18:00~19:00 Hip&Leg Akane
18:00	18:00~19:00 Waist Lisa				18:00~18:50 Peach Hip (members only) Lisa	18:00~19:00 Advance (members only) Aina		
19:30	19:30~20:30 Basic Rika				19:30~20:30 Jump to Burn Mayu	19:30~20:30 Basic Mayu		
21:00								

	7月24日(土)	7月25日(日)	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)	7月31日(土)
			close					
	10:30~11:30 Waist Lisa	10:30~11:30 Release&Strength Lina		10:30~11:30 Pilates Barre Mayu	10:30~11:30 Basic Mayu	10:30~11:30 Hip&Leg Lisa	10:30~11:30 Basic Lisa	10:30~11:30 Jump to Burn Mayu
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn AOI	12:00~13:00 Body Balance Rika		12:00~13:00 Basic Lina	12:00~13:00 Back&Arm Lina	12:00~13:00 Body Balance Rika	12:00~13:00 Release&Strength Mayu	12:00~13:00 Shape up Waist Rika
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Mayu	13:30~14:30 Basic Lisa		13:30~14:30 Waist Lina	13:30~14:30 Jump to Burn Mayu	13:30~14:30 Basic Lisa	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Lisa	13:30~14:30 Hip&Leg Lina
15:00	15:00~16:00 Basic Lisa	15:00~16:00 Hip&Leg Rika						15:00~16:00 Stretch&Conditioning Mayu
	16:30~17:30 Peach Hip (members only) AOI							16:30~17:30 Basic Rika
17:00	18:00~19:00 Pilates Barre Mayu	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Lisa						18:00~19:00 Body Balance Lina
18:00				18:00~19:00 Shape up Waist Rika	18:00~19:00 Basic Lina	18:00~19:00 Back&Arm Rika	18:00~19:00 Pilates Barre Mayu	
19:30				19:30~20:30 Basic Lisa	19:30~20:30 Hip&Leg Lisa	19:30~20:20 Peach Hip (members only) Lee	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Rika	
21:00								

### 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)