



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2021/10/20

2021/11/1~2021/11/15

	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)	11月7日(日)	11月8日(月)	
10:30	close	10:30~11:30 Basic Ryon	10:30~11:30 Waist mai	10:30~11:30 Pilates Barre Mayu	10:30~11:30 Basic Ryon	10:30~11:30 Release&Strength Aina	10:30~11:30 Basic mai	close	
12:00		12:00~13:00 Shape up Waist Rika	12:00~13:00 Release&Strength Mayu	12:00~13:00 Basic mai	12:00~13:00 Back&Arm Mayu	12:00~13:00 Pilates Barre Yume	12:00~13:00 Hip&Leg Ryon		
13:30		13:30~14:30 Back&Arm Aina	13:30~14:30 Basic Rika	13:30~14:30 Jump to Burn Mayu	13:30~14:30 Hip&Leg Ryon	13:30~14:30 Basic Ryon	13:30~14:30 Jump to Burn Aina		
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg Ryon			15:00~16:00 Back&Arm Mayu	15:00~16:00 Shape up Waist Rika		
			16:30~17:30 Pilates Workout (members only) Rika			16:30~17:30 Waist mai			
17:00			17:30~18:30 Body Balance Moa	18:00~19:00 Pilates Barre Mayu	17:30~18:20 Peach Hip (members only) Yume	17:30~18:30 Basic Aina	18:00~19:00 Hip&Leg Mayu		17:30~18:30 Beauty Pilates Aina
18:00			19:00~20:00 Basic mai		19:00~20:00 Basic Ryon	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Aina			
19:30			20:30~21:30 Hip&Leg Moa		20:30~21:30 Waist Yume	20:30~21:30 Advance (members only) Rika			
21:00									

	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月13日(土)	11月14日(日)	11月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Aina	10:30~11:30 Hip&Leg Ryon	10:30~11:30 Body Balance Rika	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Rika	10:30~11:30 Pilates Barre Mayu	10:30~11:30 Jump to Burn Aina	close
12:00	12:00~13:00 Waist mai	12:00~13:00 Jump to Burn Aina	12:00~13:00 Beauty Pilates Aina	12:00~13:00 Waist mai	12:00~13:00 Basic mai	12:00~13:00 Body Balance Mayu	
13:30	13:30~14:30 Basic mai	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Aina	13:30~14:30 Shape up Waist Rika	13:30~14:30 Basic mai	13:30~14:30 Hip&Leg Ryon	13:30~14:30 Advance (members only) Rika	
15:00					15:00~16:00 Back&Arm Rika	15:00~16:00 Basic mai	
					16:30~17:30 Beauty Pilates Aina		
17:00	17:30~18:30 Basic Ryon	17:30~18:20 Peach Hip (members only) Moa	17:30~18:30 Jump to Burn Mayu	17:30~18:30 Release&Strength Aina	18:00~19:00 Shape up Waist Rika	17:30~18:30 Hip&Leg Mayu	
18:00	19:00~20:00 Pilates Barre Mayu	19:00~20:00 Shape up Waist Rika	19:00~20:00 Basic mai	19:00~20:00 Hip&Leg Ryon			
19:30	20:30~21:30 Pilates Workout (members only) Rika	20:30~21:30 Basic Moa	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Mayu	20:30~21:30 Back&Arm Aina			
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

2021/11/16～2021/11/31

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

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