



pilates

**pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule**

更新日2021/11/15

**2021/12/1~2021/12/15**

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

	12月9日(木)	12月10日(金)	12月11日(土)	12月12日(日)	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Mayu	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Rika	10:30~11:30 Hip&Leg Ryon	10:30~11:30 Waist mai	close	10:30~11:30 Release&Strength Mayu	10:30~11:30 Basic Ryon
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Mayu	12:00~13:00 Body Balance Mayu	12:00~13:00 Basic mai	12:00~13:00 Advance (members only) Yume		12:00~12:50 Peach Hip (members only) Yume	12:00~13:00 Body Balance Mayu
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Ryon	13:30~14:30 Back&Arm Rika	13:30~14:30 Pilates Barre Yume	13:30~14:30 Beauty Pilates Xmas Rika		13:30~14:30 Basic Mayu	13:30~14:30 Hip&Leg Ryon
15:00			15:00~16:00 Basic Ryon	15:00~16:00 Basic mai			
17:00			16:30~17:30 Waist mai				
18:00	17:30~18:30 Basic Yume	17:30~18:30 Pilates Barre Yume	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Yume	17:30~18:30 Back&Arm Rika		17:30~18:30 Shape up Waist Rika	17:30~18:30 Waist mai
19:30	19:00~20:00 Waist mai	19:00~20:00 Release&Strength Yume				19:00~20:00 Hip&Leg Ryon	19:00~20:00 Basic mai
21:00	20:30~21:30 Peach Hip (members only) Yume	20:30~21:30 Basic mai				20:30~21:30 Beauty Pilates Xmas Rika	20:30~21:30 Jump to Burn 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

2021/12/16～2021/12/31

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

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