



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2021/1/5

2022/1/1~2022/1/15

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

	1月9日(日)	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Ryon	close	10:30~11:30 Pilates Barre Mayu	10:30~11:30 Jump to Burn Mayu	10:30~11:30 Waist mai	10:30~11:30 Basic Rika	10:30~11:30 Hip&Leg Ryon	
12:00	12:00~13:00 Body Balance Rika		12:00~13:00 Waist mai	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Mayu	12:00~13:00 Basic mai	12:00~13:00 Back&Arm Mayu	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Rika	
13:30	13:30~14:30 Beauty Pilates Rika		13:30~14:30 Body Balance Mayu	13:30~14:30 Basic mai	13:30~14:30 Hip&Leg Ryon	13:30~14:30 Shape up Waist Rika	13:30~14:30 Basic Ryon	
15:00	15:00~16:00 Basic Ryon						15:00~16:00 Body Balance Rika	
17:00	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Rika			17:30~18:30 Basic Rika	17:30~18:20 Peach Hip (members only) AOI	17:30~18:30 Release&Strength Mayu	17:30~18:30 Hip&Leg Ryon	18:00~19:00 Waist mai
18:00			19:00~20:00 Advance (members only) Rika	19:00~20:00 AOI	19:00~20:00 Basic Ryon	19:00~20:00 Pilates Cardio Mayu		
19:30			20:30~21:30 Hip&Leg Ryon	20:30~21:30 Back&Arm AOI	20:30~21:30 Pilates Barre Mayu	20:30~21:30 Basic Ryon		
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

2022/1/16～2022/1/31

	1月16日(日)	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)	1月23日(日)
10:30	10:30～11:30 Waist mai	close	10:30～11:30 Basic Mayu	10:30～11:30 Back&Arm Mayu	10:30～11:30 Beauty Pilates Rika	10:30～11:20 Peach Hip (members only) Yume	10:30～11:30 Pilates Barre Mayu	10:30～11:30 Basic mai
12:00	12:00～13:00 Stretch&Conditioning Mayu		12:00～13:00 Pilates Cardio Mayu	12:00～13:00 Advance (members only) Rika	12:00～13:00 Shape up Waist Rika	12:00～13:00 Basic Ryon	12:00～13:00 Back&Arm 未定	12:00～12:50 Peach Hip (members only) AOI
13:30	13:30～14:30 Hip&Leg Ryon		13:30～14:30 Waist mai	13:30～14:30 Release&Strength Mayu	13:30～14:30 Basic Mayu	13:30～14:30 Pilates Barre Yume	13:30～14:30 Stretch&Conditioning Rika	13:30～14:30 AOI Waist mai
15:00	15:00～16:00 Jump to Burn Mayu						15:00～16:00 Hip&Leg Mayu	15:00～16:00 Beauty Pilates AOI
							16:30～17:30 Basic mai	
17:00	17:30～18:30 Basic Ryon		17:30～18:30 Hip&Leg Ryon	17:30～18:30 Basic Ryon	17:30～18:30 Jump to Burn 未定	17:30～18:30 Waist mai	18:00～19:00 Pilates Workout (members only) Rika	17:30～18:30 Hip&Leg Ryon
18:00			19:00～20:00 Beauty Pilates Rika	19:00～20:00 Pilates Cardio Rika	19:00～20:00 Back&Arm Mayu	19:00～20:00 Basic mai		
19:30			20:30～21:30 Shape up Waist Rika	20:30～21:30 Hip&Leg Ryon	20:30～21:30 Basic Ryon	20:30～21:30 Body Balance Mayu		
21:00								

	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)	1月30日(日)	1月31日(月)
10:30	close	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Rika	10:30～11:30 Waist mai	10:30～11:30 Basic mai	10:30～11:30 Hip&Leg Ryon	10:30～11:30 Jump to Burn Ryon	10:30～11:30 Pilates Cardio Mayu	close
12:00		12:00～13:00 Waist mai	12:00～13:00 Basic mai	12:00～13:00 Body Balance Mayu	12:00～13:00 Pilates Barre Mayu	12:00～13:00 Basic mai	12:00～13:00 Waist mai	
13:30		13:30～14:30 Beauty Pilates Rika	13:30～14:30 Jump to Burn Ryon	13:30～14:30 Back&Arm mai	13:30～14:30 Basic Ryon	13:30～14:30 Shape up Waist Rika	13:30～14:30 Advance (members only) Rika	
15:00						15:00～16:00 Basic Ryon	15:00～16:00 Release&Strength Mayu	
						16:30～17:30 Back&Arm mai		
17:00		17:30～18:30 Basic Ryon	17:30～18:30 Pilates Barre Mayu	17:30～18:30 Waist Rika	17:30～18:30 Back&Arm Mayu	18:00～19:00 Body Balance Rika	17:30～18:30 Basic Rika	
18:00		19:00～20:00 Hip&Leg Mayu	19:00～20:00 Body Balance Mayu	19:00～20:00 Basic Ryon	19:00～19:50 Peach Hip (members only) Yume			
19:30		20:30～21:30 Pilates Cardio Mayu	20:30～21:30 Basic Ryon	20:30～21:30 Pilates Workout (members only) Rika	20:30～21:30 Stretch&Conditioning Yume			
21:00								

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00～18:00

※上記受付時間外は電話でのお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）