



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2022/1/29

2022/2/1~2022/2/15

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

	2月9日(水)	2月10日(木)	2月11日(金)	2月12日(土)	2月13日(日)	2月14日(月)	2月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Waist mai	10:30~11:30 Basic Ryon	10:30~11:30 Release&Strength Mayu	10:30~11:30 Basic Ryon	10:30~11:30 Body Balance Mayu	close	10:30~11:30 Hip&Leg Ryon
12:00	12:00~13:00 Basic Ryon	12:00~13:00 Hip&Leg Ryon	12:00~13:00 Basic Ryon	12:00~13:00 Pilates Cardio Mayu	12:00~13:00 Back&Arm mai		12:00~13:00 Basic mai
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Ryon	13:30~14:20 Peach Hip (members only) AOI	13:30~14:30 Waist mai	13:30~14:30 Hip&Leg Ryon	13:30~14:30 Basic mai		13:30~14:30 Jump to Burn Ryon
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg Mayu	15:00~16:00 Back&Arm mai	15:00~16:00 Shape up Waist Rika		
			16:30~17:30 Jump to Burn Ryon	16:30~17:30 Basic mai			
17:00			18:00~19:00 Basic mai	18:00~19:00 Pilates Barre Mayu	17:30~18:30 Beauty Pilates Rika		17:30~18:30 Basic Yume
18:00	19:00~20:00 Basic mai	19:00~20:00 Pilates Cardio Mayu					19:00~20:00 Back&Arm mai
19:30	20:30~21:30 Body Balance Mayu	20:30~21:30 Basic mai					20:30~21:30 Advance (members only) Yume
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

2022/2/16~2022/2/28

	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月19日(土)	2月20日(日)	2月21日(月)	2月22日(火)	2月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Advance (members only) Rika	10:30~11:30 Basic mai	10:30~11:30 Back&Arm mai	10:30~11:30 Back&Arm Rika	10:30~11:30 Basic mai	close	close	10:30~11:30 Pilates Barre Mayu
12:00	12:00~13:00 Basic Ryon	12:00~13:00 Hip&Leg Ryon	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Rika	12:00~13:00 Jump to Burn Ryon	12:00~13:00 Pilates Barre Mayu			12:00~13:00 Back&Arm mai
13:30	13:30~14:30 Beauty Pilates Rika	13:30~14:30 Waist mai	13:30~14:30 Basic mai	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Rika	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Rika			13:30~14:30 Release&Strength Mayu
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg Mayu	15:00~16:00 Waist mai			15:00~15:50 Peach Hip (members only) AOI
				16:30~17:30 Basic Ryon				16:30~17:30 Hip&Leg Ryon
17:00	17:30~18:30 Release&Strength Mayu	17:30~18:30 Pilates Cardio Mayu	17:30~18:30 Hip&Leg Ryon	18:00~19:00 Body Balance Mayu	17:30~18:30 Pilates Cardio Rika			18:00~19:00 Basic Ryon
18:00	19:00~20:00 Waist mai	19:00~20:00 Basic Ryon	19:00~20:00 Shape up Waist Rika					
19:30	20:30~21:30 Hip&Leg Mayu	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Mayu	20:30~21:30 Basic Ryon					
21:00								

	2月24日(木)	2月25日(金)	2月26日(土)	2月27日(日)	2月28日(月)
10:30	10:30~11:30 Waist mai	10:30~11:30 Basic Ryon	10:30~11:30 Hip&Leg Mayu	10:30~11:30 Waist mai	10:30~11:30 Hip&Leg Ryon
12:00	12:00~13:00 Back&Arm mai	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Mayu	12:00~13:00 Release&Strength Yume	12:00~13:00 Jump to Burn Ryon	12:00~13:00 Shape up Waist Rika
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Mayu	13:30~14:30 Jump to Burn Ryon	13:30~14:30 Basic mai	13:30~14:30 Hip&Leg Ryon	13:30~14:30 Basic Ryon
15:00			15:00~16:00 Back&Arm Mayu	15:00~16:00 Basic mai	
			16:30~17:20 Peach Hip (members only) Yume		
17:00	17:30~18:30 Advance (members only) Rika	17:30~18:30 Body Balance Mayu	18:00~19:00 Waist mai	17:30~18:30 Body Balance Rika	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Rika
18:00	19:00~20:00 Hip&Leg Ryon	19:00~20:00 Waist mai			19:00~20:00 Back&Arm Mayu
19:30	20:30~21:30 Basic Rika	20:30~21:30 Back&Arm mai			20:30~21:30 Pilates Barre Mayu
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）