



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2022/2/20

2022/3/1~2022/3/15

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

	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)	3月13日(日)	3月14日(月)	3月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic mai	10:30~11:30 Pilates Barre Mayu	10:30~11:30 Hip&Leg Rika	10:30~11:30 Basic Rika	10:30~11:30 Back&Arm Rika	close	10:30~11:30 Basic Ryon
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist Mayu	12:00~13:00 Waist mai	12:00~13:00 Jump to Burn Ryon	12:00~13:00 Hip&Leg Ryon	12:00~13:00 Body Balance mai		12:00~13:00 Waist mai
13:30	13:30~14:30 Back&Arm mai	13:30~14:30 Release&Strength Mayu	13:30~14:30 Basic Rika	13:30~14:30 Waist mai	13:30~14:30 Basic Ryon		13:30~14:30 Pilates Barre Ryon
15:00				15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Rika	15:00~16:00 Pilates Cardio Rika		
17:00				16:30~17:30 Basic mai			
	17:30~18:30 Advance (members only) Rika	17:30~18:30 Basic Yume	17:30~18:30 Waist mai	18:00~19:00 Jump to Burn Ryon	17:30~18:30 Hip&Leg Ryon		17:30~18:30 Stretch&Conditioning mai
18:00	19:00~20:00 Hip&Leg Ryon	19:00~20:00 Back&Arm mai	19:00~20:00 Body Balance mai				19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Rika
19:30	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Rika	20:30~21:30 Peach Hip (members only) Yume	20:30~21:30 Basic Ryon				20:30~21:30 Basic Rika
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

2022/3/16~2022/3/31

	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)	3月20日(日)	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic mai	10:30~11:30 Back&Arm Mayu	10:30~11:20 Peach Hip (members only) Yume	10:30~11:30 Stretch&Conditioning mai	10:30~11:30 Hip&Leg Ryon	close	10:30~11:30 Jump to Burn Ryon	10:30~11:30 Hip&Leg Ryon
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Rika	12:00~13:00 Basic Rika	12:00~13:00 Waist mai	12:00~13:00 Shape up Waist Mayu	12:00~13:00 Basic Rika		12:00~13:00 Back&Arm Mayu	12:00~13:00 Basic Mayu
13:30	13:30~14:30 Body Balance mai	13:30~14:30 Jump to Burn Mayu	13:30~14:30 Basic Yume	13:30~14:30 Basic Ryon	13:30~14:30 Pilates Barre Mayu		13:30~14:30 Basic Ryon	13:30~14:30 Pilates Cardio Mayu
15:00				15:00~16:00 Body Balance mai	15:00~16:00 Advance (members only) Rika			
				16:30~17:30 Hip&Leg Ryon				
17:00				18:00~19:00 Basic Mayu	17:30~18:30 Back&Arm Mayu			
	17:30~18:30 Basic Ryon	17:30~18:30 Waist mai	17:30~18:30 Pilates Barre Ryon				17:30~18:20 Peach Hip (members only) Yume	17:30~18:30 Shape up Waist Rika
18:00	19:00~20:00 Hip&Leg Ryon	19:00~20:00 Pilates Cardio Rika	19:00~20:00 Back&Arm mai				19:00~20:00 Waist mai	19:00~20:00 Basic mai
19:30	20:30~21:30 Shape up Waist Mayu	20:30~21:30 Basic mai	20:30~21:30 Hip&Leg Ryon				20:30~21:30 Release&Strength Yume	20:30~21:30 Body Balance Rika
21:00								

	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	
10:30	10:30~11:30 Body Balance Rika	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Rika	10:30~11:30 Basic Mayu	10:30~11:30 Back&Arm mai	close	10:30~11:30 Hip&Leg Ryon	10:30~11:30 Release&Strength Mayu	10:30~11:30 Shape up Waist Mayu	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm mai	12:00~13:00 Pilates Barre Mayu	12:00~13:00 Advance (members only) Rika	12:00~13:00 Hip&Leg Ryon		12:00~13:00 Waist mai	12:00~13:00 Basic mai	12:00~13:00 Body Balance mai	
13:30	13:30~14:30 Waist Rika	13:30~14:30 Basic Rika	13:30~14:30 Waist mai	13:30~14:30 Stretch&Conditioning mai		13:30~14:30 Basic mai	13:30~14:32 Back&Arm Mayu	13:30~14:30 Basic Mayu	
15:00			15:00~16:00 Pilates Cardio Mayu	15:00~16:00 Basic Ryon					
			16:30~17:30 Basic Rika						
17:00									
	17:30~18:30 Jump to Burn Mayu	17:30~18:30 Basic Ryon	18:00~19:00 Back&Arm mai	17:30~18:30 Shape up Waist Rika			17:30~18:30 Pilates Cardio Mayu	17:30~18:30 Hip&Leg Rika	17:30~18:30 Basic Ryon
18:00	19:00~20:00 Hip&Leg Ryon	19:00~20:00 Release&Strength Mayu					19:00~20:00 Basic Mayu	19:00~20:00 Pilates Barre Ryon	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Rika
19:30	20:30~21:30 Basic Mayu	20:30~21:30 Hip&Leg Ryon					20:30~21:30 Jump to Burn Ryon	20:30~21:30 Waist Rika	20:30~21:30 Hip&Leg Ryon
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）