



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2022/3/15

2022/4/1~2022/4/15

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

	4月9日(土)	4月10日(日)	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio Mayu	10:30~11:30 Waist mai	close	10:30~11:30 Basic Mayu	10:30~11:30 Hip&Leg Ryon	10:30~11:30 Pilates Barre Ryon	10:30~11:30 Back&Arm mai	
12:00	12:00~13:00 Waist mai	12:00~13:00 Body Balance Ryon		12:00~13:00 Hip&Leg Ryon	12:00~13:00 Pilates Cardio Mayu	12:00~13:00 Basic Ryon	12:00~13:00 Advance (members only) Rika	12:00~13:00 Advance (members only) Rika
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Ryon	13:30~14:30 Basic Mayu		13:30~14:30 Release&Strength Mayu	13:30~14:30 Basic Ryon	13:30~14:30 Shape up Waist Mayu	13:30~14:30 Waist mai	13:30~14:30 Waist mai
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Mayu	15:00~16:00 Stretch&Conditioning mai						
	16:30~17:30 Back&Arm mai							
17:00	18:00~19:00 Basic Ryon	17:30~18:30 Pilates Barre Mayu		17:30~18:30 Body Balance Ryon	17:30~18:30 Basic Rika	17:30~18:30 Release&Strength Mayu	17:30~18:30 Shape up Waist Mayu	17:30~18:30 Shape up Waist Mayu
18:00				19:00~20:00 Jump to Burn Rika	19:00~20:00 Waist mai	19:00~20:00 Basic mai	19:00~20:00 Hip&Leg Rika	19:00~20:00 Hip&Leg Rika
19:30				20:30~21:30 Basic Rika	20:30~21:30 Pilates Workout (members only) Rika	20:30~21:30 Back&Arm mai	20:30~21:30 Basic Mayu	20:30~21:30 Basic Mayu
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

2022/4/16~2022/4/31

	4月16日(土)	4月17日(日)	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月23日(土)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Mayu	10:30~11:30 Basic Rika	close	10:30~11:30 Pilates Barre Ryon	10:30~11:30 Basic mai	10:30~11:30 Shape up Waist Mayu	10:30~11:30 Waist mai	10:30~11:30 Advance (members only) Rika
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Ryon	12:00~13:00 Waist mai		12:00~13:00 Jump to Burn Rika	12:00~13:00 Waist mai	12:00~13:00 Back&Arm mai	12:00~13:00 Basic Ryon	12:00~13:00 Back & Spine Mayu
13:30	13:30~14:30 Basic Ryon	13:30~14:30 Hip&Leg Ryon		13:30~14:30 Body Balance Ryon	13:30~14:30 Back & Spine Rika	13:30~14:30 Basic Mayu	13:30~14:30 Back&Arm mai	13:30~14:30 Basic Ryon
15:00	15:00~16:00 Body Balance mai	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Rika						15:00~16:00 Stretch&Conditioning Rika
	16:30~17:30 Basic Rika							16:30~17:30 Pilates Cardio Mayu
17:00	18:00~19:00 Shape up Waist Rika	17:30~18:30 Back&Arm mai		17:30~18:30 Basic mai	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Mayu	17:30~18:30 Pilates Barre Ryon	17:30~18:30 Basic Mayu	18:00~19:00 Hip&Leg Ryon
18:00				19:00~20:00 Hip&Leg Mayu	19:00~20:00 Basic Mayu	19:00~20:00 Pilates Cardio Rika	19:00~20:00 Body Balance Ryon	
19:30				20:30~21:30 Waist mai	20:30~21:30 Back&Arm Rika	20:30~21:30 Basic Rika	20:30~21:30 Back & Spine Mayu	
21:00								

	4月24日(日)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)	4月30日(土)
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre Ryon	close	10:30~11:30 Basic Rika	10:30~11:30 Jump to Burn Ryon	10:30~11:30 Release&Strength Mayu	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Rika	10:30~11:30 Body Balance mai
12:00	12:00~13:00 Back&Arm mai		12:00~13:00 Advance (members only) Rika	12:00~13:00 Stretch&Conditioning mai	12:00~13:00 Basic Ryon	12:00~13:00 Basic Ryon	12:00~13:00 Hip&Leg Ryon
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist Mayu		13:30~14:30 Pilates Barre Mayu	13:30~14:30 Basic Ryon	13:30~14:30 Pilates Cardio Mayu	13:30~14:30 Stretch&Conditioning mai	13:30~14:30 Back&Arm Rika
15:00	15:00~16:00 Basic mai					15:00~16:00 Back & Spine Rika	15:00~16:00 Basic Mayu
						16:30~17:30 Body Balance Ryon	16:30~17:30 Jump to Burn Rika
17:00	17:30~18:30 Release&Strength Mayu		17:30~18:30 Waist mai	17:30~18:30 Body Balance mai	17:30~18:30 Body Balance mai	18:00~19:00 Waist mai	18:00~19:00 Pilates Cardio Mayu
18:00			19:00~20:00 Back & Spine Mayu	19:00~20:00 Basic Mayu	19:00~20:00 Back&Arm mai		
19:30			20:30~21:30 Basic mai	20:30~21:30 Pilates Cardio Mayu	20:30~21:30 Shape up Waist Rika		
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）